மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR மே 1997 விலை ரூ. 10

பண்டிகை
காலங்களில்
சார்தா சேலைகள்
அணியும் அழகே
ஓர் பரவசம்.



Sharda®
SAREES (INDIA)

Pattu Polyester
Sarees & Pavadai.

Sun Silk
Poly Silk Cotton
Sarees

எல்லா பிரபல ஜவுளிக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

CHARI

வெயில், விடுமுறைக்கு....

வடாம் போடலாம் வாங்க — 47
எப்படி பொழுதைக் கழிப்பது? — 84
மேயிலிருந்து அக்டோபர் வரை — 133
உங்கள் குழந்தையை எப்படிச் சமாளிக்கிறீர்கள்? — 181

சிந்திக்கவும், உற்சாகம் கொள்ளவும்...

பசுமையாக ஒரு பாலிடெக்னிக் — 53
பணம் காய்ச்சி மரம் — 76
உற்சாகமாய் உலாவுவோம் — 57
இனிய வேளை, இனி நம் வேலை — 65
வேகமான விளையாட்டும் எளிமையான நடனமும் — 103

மங்கையர் மலர்

மலர் : 17
மே 1997
இதழ் : 4

குழந்தைகள் தம் பெற்றோரை ஏன் தர்மசங்கடமாக உணருகின்றன? — 107
ரோஜாக்கள் பனியில் குளித்துக் காத்துக் கிடக்கின்றன — 117
உண்மையிலேயே பெண்ணுரிமை கிடைத்து விட்டதா? — 127

சிறு கதைகளும், தொடர்கதையும்....

தேடாது வந்த சொத்து – ஸ்ரீப்ரியா — 20
என்னத்தை எதிர்பார்க்கறீங்க – ஆர்மதி சேகரன் — 30
வெண்ணிலவும் சுஜிக்குட்டியும் – ம்ருதுபாஷிணி — 58
ஒத்திகை – எஸ். லட்சுமி சுப்ரமணியம் — 88

மங்கையர் மலர்

ஜூன் இதழ்...

வழக்கமான சிறப்பு அம்சங்களுடன்

திருமண ஸ்பெஷல்

இணைப்புப் புத்தகம் தயாராகிக் கொண்டு வருகிறது. **அத்துடன் போட்டி இல்லாமலா?**

ஜெய்மாஹி ஜெயராமன் மங்கையர் மலர் அன்பர்களில் ஒருவர். திருமண 'கான்ட்ராக்ட்' எடுத்து வெற்றிகரமாகச் செயல்பட்டு வரும் ஜெயராமன் 'தன் தொழிலே ஆராதனை, திருமணக் கூடங்களே ஆலயம்' என வாழ்பவர். 'ஜெய்மாஹி மேரேஜ் சர்வீசஸ்' ஆரம்பித்து ஒன்ப தாண்டுகள் முடிந்து பத்தாமாண்டு ஆரம்பிக்கும் முகமாக மங்கையர் மலர் வாசகிகளுக்குப் பரிசளிக்க விரும்பு கிறார்.

மறக்க முடியாத திருமணம்

என்ற தலைப்பில் உங்கள் திருமணத்திலோ உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களின் திருமணத்திலோ நடந்த மறக்க முடியாத சம்பவத்தை ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் எழுதி அனுப்புங்கள்.

ஆறு பரிசுக்குரிய கட்டுரைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு ஒவ்வொன்றிற்கும்.

ஒரு சவரன் தங்க நாணயம் பரிசாக வழங்கப்படும்.

- **கட்டுரை அனுப்பும் கவரின் மேல் 'மறக்க முடியாத திருமணம்' என எழுதி அனுப்பவும்.**
- **கட்டுரை அனுப்ப கடைசி தேதி 15.5.97**
- **ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் எழுதி அனுப்பவும்.**
- **தேர்ந்தெடுக்கப்படும் கட்டுரைகள் ஒவ்வொரு மாதம் ஒவ்வொன்றாக வெளியிடப்படும்.**
- **ஆசிரியரின் தீர்ப்பே இறுதியானது.**

பாடப்படாத காவியத் தலைவிகள்
– சாந்தா மூர்த்தி — 148

ரம்யா (தொடர்கதை) – கோதா பார்த்தசாரதி — 164

மருத்துவமும், சிகிச்சைகளும்....

மகளிர் - மருத்துவர் சந்திப்பு — 38

நகைச்சுவைதான் எங்களை வாழவைக்கிறது — 98

16 வயது பருவக் குழந்தைகளுக்கு —139

அழகுக் கலையும், மற்ற அம்சங்களும்....

அழகுக்கலையில் இன்றைய நவீன முறைகள் — 26

அழகுக்கு அழகு செய்ய — 35

போரடிக்காமல் பொருளாதாரம் படிக்கலாமா? — 69

சேமியுங்கள், பயப்படாமல் — 73

வாஸ்து எனும் புதையல் — 81

சொல்ல விரும்புகிறோம் — 105

அம்மா — 111

இம்மாத இல்லத்தரசி — 119

என்ன கோர்ஸ், எங்கு படிக்கலாம்? — 123

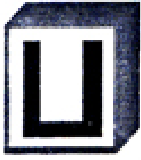
புக்ஷெல்ஃப் — 145

இந்த மாதம் எப்படி — 155

ஆசிரியரும், ஆன்மீகமும்....

... சில வார்த்தைகள் — 7

எதிராசர் எம் இடரைத் தீர்த்தார் — 11



பள்ளி செல்லும் பாவாடை தாவணி போட்ட பெண் சோப் வாங்க பத்து ரூபாய் செலவு செய்து விட்டாளாம். கடும் கோபம் கொண்ட பெற்றோர்கள் அவளுடைய கையைக் கட்டி தீ வைத்திருக்கிறார்கள். செத்து மடிந்து போனாள் அந்த இளம் நங்கை. சாதாரணமாகவே அந்தப் பெற்றோர் கொடுமைக்காரர்கள் என்றும், அவள் பள்ளி செல்லும் உடைகளை சுத்தமாக்கவே பணம் கேட்டும் கொடுக்கவில்லை அதனால்தான் எடுத்தாள் என ஒரு சாரார். 'இல்லையில்லை, அந்தப் பணம் அங்கேயேதான் சமையலறையில் இருந்தது' என இன்னொரு சாரார்.

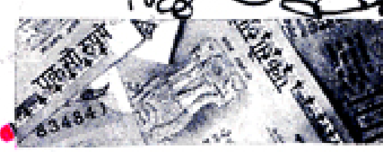
படிக்கும் போது அதிர்ச்சியாக இருக்கிறது இல்லையா? எல்லாம் பணம் செய்யும் வேலை. நம்முடைய நாடு வெகு வேகமாக முன்னேறிக் கொண்டு இருக்கிறது, உண்மைதான். இந்த விஞ்ஞான பொருளாதார தாராளமயமாக்கல் ஆகிய முன்னேற்றங்களுக்குப் பல விஷயங்களை பலி கொடுத்துக் கொண்டு வருகிறோம். இது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகமாகி வருகிறது.

அதில் ஒன்றுதான் குடும்பப்பாசம் என்பது. பெற்றோர்கள் என்றாலே தியாகிகள், குழந்தைகளுக்காகவே வாழ்பவர்கள் என்ற நிலை பல இடங்களில் மாறி வருவதை நிறையவே காண முடிகிறது. மகளைக் கட்டி வைத்துக் கொன்ற பெற்றோர்களாவது அதிகம் படிப்பில்லாதவர்கள். ஆனால் படித்த அப்பா அம்மாக்கள் மனைதைக் கட்டி வைத்து நெருப்பு மூட்டுவதை நிறைய பார்க்கலாம். 'இந்தக் கருகல்' பெற்றோர் - குழந்தைகளில் மட்டுமல்ல, கணவன் மனைவி உறவில் பார்க்கலாம். குடும்ப உறவினர்களிடையே பார்க்கலாம்!



தெரியாத மாதிரி நடிக்கிறோம்..





பணம் பத்தும் செய்யும், காசேதான் கடவுளடா என நிறைய அதைப் பற்றியெல்லாம் சொல்லித்தான் இருக்கிறார்கள். ஆனால் இப்போது நிலவும் அளவு பணத்தாசை இதற்கு முன்பு இருந்திருக்குமா என நிறையவே யோசிக்க வேண்டியுள்ளது. 'கால் சூடு பொறுக்க முடியாமல் ஒருத்தி இடுப்பிலிருந்த குழந்தையைப் போட்டு அதன் மேல் நின்றாளாம்' என்பார்கள். அந்த மாதிரி பணம் வேண்டுமென்றால் இடுப்புக் குழந்தையைக் கூட வெயிலில் வீசத் தயாராகத்தான் நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள்.



டி.வி., சினிமா, சமூகம், சுற்றம், அரசியல் எல்லாம் நமக்கு இன்று சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் ஒரே மந்திரம் பணக்காரனாகு. விதவிதமான டி.விக்கள், சோபா, சமையலறை நவீன வசதிகள், அழகழகான ஃப்ளாட்ஸ் என ஒரே விளம்பரங்கள்தான். 'நாம் கஷ்டப்பட்டு உழைத்து, வியர்வை சிந்தி பணத்தைச் சம்பாதிக்க வேண்டும்'. 'ஆற்றிலே போட்டாலும் அளந்து போட வேண்டும்', சம்பாதித்ததை 'அம்மா கையிலே கொடுத்துப் போடு செல்லக்கண்ணு' என கவியரசர் பாடியது போல சேமிக்க வேணும்... ம்ஹூம்... இதெல்லாம் காற்றில் பறந்து போயாச்சு.

'எப்படியேனும் பணம் சம்பாதிக்கணும், அதை நீ எப்படி

மஞ்சுளா ரமேஷ்



அரைக் கீரையை ஆய்ந்துவிட்டு, கட்டையான பாகத்தைத் தொட்டியில் நட்டுத் தண்ணீர்விட்டு வந்தால், கீரை அருமையாகத் துளிர்க்கும்.

— ஆர். பார்வதி

❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊

சம்பாதித்தாய் என்பதைப் பற்றிக் கவலை இல்லை. மிகுந்த அந்தஸ்து காண்பி, விதவிதமாக ஷாப்பிங் செய், மற்றவர் பொறாமைப்படும்படி வாழ்' - இதுதான் தாரக மந்திரம்.

'ஆட்டைக் கடித்து, மாட்டைக் கடித்து மனிதனைக் கடித்த' கதையாக 'பணம் ஒன்றே குறிக்கோள்' என்று ஆகிவிட்ட சமுதாயத்திலே வேலைக்குப் போகும் பெண்ணிற்கு ஜாதகக் கட்டை எடுக்கவே யோசிக்கும் எத்தனை பெற்றோர் இல்லை? அல்லது 'ரிட்டயர்ட் ஆகி என்ன பண்றே, போய் எங்கேயாச்சும் கணக்கெழுதி பணம் கொண்டா, தண்டச் சோறா உக்காந்திருக்கலாம்னு நினைப்பா' எனும் மகன் இல்லையா? மனைவியோ, கணவனோ பணம் சம்பாதித்தால்தான் மதிப்பு என்ற நிலை இல்லையா? சாதாரண வீட்டில் எளிமையாக மனநிம்மதியோடு வாழும் அன்பான குடும்பத்தை எந்த சொந்தக்காரன் மதிக்கிறான்?

யோசித்துப் பாருங்கள். உங்களைச் சுற்றி நடந்து கொண்டிருக்கும் விவகாரங்களை கவனித்துப் பாருங்கள். எல்லோரும் வலியுறுத்துவது 'பணம் வேண்டும், பணம்' இதுதான். இதனால்தான் மென்மையான பெற்றோர் குழந்தை பாசம், கணவன் - மனைவி பாசம் கூட போய்விட்டது. முதலில் நினைவுக்கு வருவது காசுதான்.

அப்படி அந்தப் பணத்தை வைத்துக் கொண்டு என்ன செய்யப் போகிறோம்? அதனால் நமக்கு என்ன கிடைக்கப் போகிறது? வீடு நிறைய எல்லாவற்றையும் வைத்திருப்பவர்கள் எல்லோரும் சந்தோஷமாக இருக்கிறார்கள் என்று சொன்னால் இங்கிலாந்து அரச குடும்பத்தில் ஏனிந்த குழப்பம்? பெரும் பணக்காரர்கள் வீடுகளில் ஏன் இவ்வளவு சர்ச்சை.

அதற்காக இந்த யுகத்தில் சந்நியாசியாக இருக்க வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை. 'வெயில் சுடுகிறதேயென கைக் குழந்தையை எடுத்து காலுக்குக் கீழ் போட்டுக் கொள்ள வேண்டாம்' என்றுதான் சொல்ல வருகிறேன். குழந்தைகளைக் காவு கொடுத்து சுகம் அனுபவிக்க வேண்டாம் என்பதைத்தான் குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

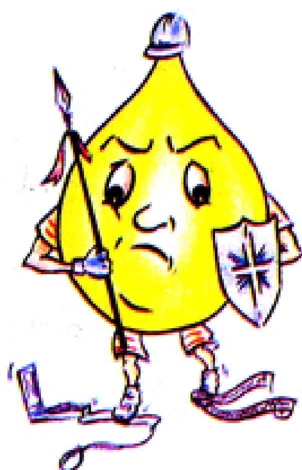
பணத்தின் பின்னால் ஓட ஆரம்பித்த பிறகு நிறைய விஷயங்களை மறந்து போய்விட்டோம்; அல்லது தெரியாத மாதிரி நடித்துக் கொண்டு இருக்கிறோம் என்றுதான் தோன்றுகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் குடும்பத்துடன் அமைதியாக செலவிட நேரம், குடும்பத்திற்குள் பரஸ்பரம் ஒருவரின் மேல் மற்றவருக்கு அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை, பாசம், எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் பிரியமாட்டோம் என்ற அன்பு பந்தம், ஒருவருக்காக மற்றவர் எதனையும் தியாகம் செய்வோம் என்ற விட்டுக் கொடுத்தல்... இதெல்லாம் மறைந்து வருகின்ற பண்புகள்.

இதைப் புதிதாக உணர வேண்டாமே! இராமாயணத்தின் முடிவு பட்டாபிஷேகம். மகாபாரதத்தின் முடிவு அனைத்துத் தரப்பினரின் அழிவு அல்லவா. அதுவும் இந்தக் காலத்தில் மகாமோசமான குருக்ஷேத்திரம் அல்லவா நடந்து கொண்டு இருக்கிறது? அவர்களாவது பெரியப்பா, சித்தப்பா பிள்ளைகள். இப்போதோ ஒரு தாய்வயிற்றுப் பிள்ளைகள் மட்டுமல்லாது, தாயும் பிள்ளையுமே அல்லவா பணத்தை வைத்துக் கொண்டு சண்டை போட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

போதுமடா சாமி என்றுதான் தோன்றுகிறது. வாழ்க்கை ஓட்டத்திலே ஆங்காங்கே நின்று நிதானித்து கொஞ்சம் யோசித்து நம்மைச் சரி செய்து கொண்டு மேலே போனால் தேவலை. காவியங்களில் மட்டுமல்லாது நேரிலே கூட பார்த்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம். அளவுக்கதிகமான பணத்தின் மீதான பேராசை பேரழிவில் கொண்டு போய் நிறுத்தி விடுகிறது.

எதிலேயும் ஒரு வரைமுறையோடு குடும்ப பந்தபாசங்களிலே வாழ்வோமானால் தறிகெட்டுப் போகாமல் இருக்கும். எழுபதாவது வயதில் நாம் வாழுகின்ற வாழ்க்கை, நாம் வாழ்ந்த வாழ்க்கை என்ன என்பதைக் காட்டிவிடும். பாசத்தையும், அன்பையும், தியாகத்தையும் விதைப்போம். அதைத்தான் வயதான காலத்தில் அறுவடை செய்ய முடியும்.

FAT WARRIOR



என்ணெய்க்காரன்

DOUBLE REFINED SUNFLOWER OIL



AGROILS & INDUSTRIES
108, Chamiers Road,
Chennai - 600 018. Ph : 452196.

சூரிய ஒளியாய் வந்தது சிரிப்பு
எதனாலே ! எஸ்டெல் நகையாலே

24 காரட் தங்க முலாம் பூசப்பட்ட நகைகள்



ரூ42 முதல்
3000 வரை

நெக்லெஸ், காதணிகள்
பிரஸ்லெட், சாரிபின்,
வளையல், இன்னும்

வியாபார உரிமைகளுக்கு அணுகவும்:

A15, கிரவுண்ட் புளோர்
ஜெமினி பார்சன் காம்ப்ளக்ஸ்
கோடம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை
சென்னை - 600 006
போன்: 8275780

சென்னை : நாயுடுஹால் - பாண்டிபஜார், அண்ணாநகர்,
விஜேதா - நுங்கம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை,
தி பாடி ஷாப் - (ஹிந்தி பிரச்சார சபா எதிரில்) சில்வர் பார்க்
அபார்ட்மெண்ட், 9 to 9 ஆம்பர் ஸ்டோர் வடக்கு போக் ரோடு
தி.நகர்
பாண்டிச்சேரி : ஷாலிமார் - தி கிப்ட் ஷாப் 114A, நேரு
தஞ்சை : புண்ணியமூர்த்தி டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோர் பஸ்



• உற்சவர் ஸ்ரீதேவி பூதேவியுடன்

எகிராசர் எம் இடரைத் தீர்த்தார்!

சென்னையிலிருந்து காஞ்சிபுரம் செல்லும் வழியிலுள்ள ஸ்ரீபெரும்புதூர் உண்மையில் ஸ்ரீ பெரும்பூதூர். மிகப் பெரும் வைஷ்ணவ மகான் ஸ்ரீ இராமானுஜர் அவதரித்த தலம். சில ஆண்டுகளுக்கு முன் நடந்த அரசியல் படுகொலையால் யாராலும் மறக்க முடியாத ஊராக ஆகிவிட்ட அவ்வூரின் ஸ்தலமகிமை மிகப் பெரியது. அங்குள்ள ஸ்ரீ ஆதிகேசவ பெருமாள் கோயில் மிகப் பழமையானது.

அற்புதமான அந்தப் பாரம்பரியத்தை இன்றும் விடாமல் கடைபிடித்து பல உத்சவங்களையும், ஆராதனைகளையும் நடத்தி வரும் வணக்கத்திற்குரிய ஜீயர் களின் மகிமை சொல்லிமாளாது.

இதிகாச புராண காலத்திலிருந்து கோயிலின் வரலாறு ஆரம்பிக்கிறது. சுடுகாட்டில் நடமிடும் உருத்திரனின் மண்டையோடு அணிந்த உக்கிரதாண்டவத்தைக் கண்டு நகைத்த பூதகணங்களை சபித்தாராம் சிவபிரான். தவறையுணர்ந்த பூதங்கள் தாங்கள்

• உடையவர்



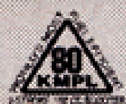
உய்யும் வழி யாது என பிரமனைச் சென்று சரணடைய, பூலோகத்தில் அருணாரண்யம் எனும் இடத்திற்குச் சென்று ஸ்ரீமத் நாரா யணனைக் குறித்துத் தவமியற்றிப் பாபவிமோசனம் பெறுமாறு அந்த நான்முகன் கூற அவ்வாறே அவர்கள் வந்து அருணாரண்யத்தில் தவமிருந்தார்கள். அவர்களுக்குக் கருணை பொழிந்த பாற்கடல் வாசன் தரிசனம் தந்து சங்கரனையும் பூதங்களை மன்னித்து ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு கூறினாராம். பூதங்கள் தவமிருந்து பெருமான் காட்சி தந்ததால் மகிழ்ந்து அவருக்காக அங்கு ஒரு அழகிய கோயிலை நிர்மாணித்து, அருளாளனை அங்கேயே தங்கியிருக்க வேண்டினராம். அது முதல் ஸ்ரீ ஆதிகேசவ பெருமானாக அவர் சேவை சாதித்து வருகிறார். பூதங்கள் நிர்மாணித்த கோயிலை உடைய ஊர் ஸ்ரீபெரும்பூதூர்

எல்லா வழிக



In partnership with

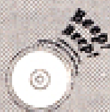














SUPREMO

LML WORLD

ழியும் மன்னன்

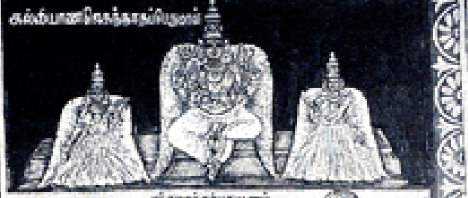


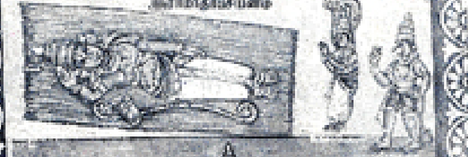
எப்போதுமே உங்களுக்கு ஒப்பற்ற கம்பீரமும், சக்தியும், செயல் திறனும் தந்துவரும் எல்எம்எல் லிமிட்டெட் இப்போது வழங்குகிறது ஒரு ராஜகம்பீரமான ஸ்கூட்டர்... புதிய சுப்ரீமோ. இந்தியாவிலேயே மிகமிக அழகான, சக்தி வாய்ந்த, விரைவான மற்றும் உலகிலேயே மிக அதிக பெட்ரோல் சிக்கனமுள்ள 150 சிஸி, 2-ஸ்ட்ரோக் ஸ்கூட்டர். எனவே இது எல்லா வழிகளிலும் மன்னன்.

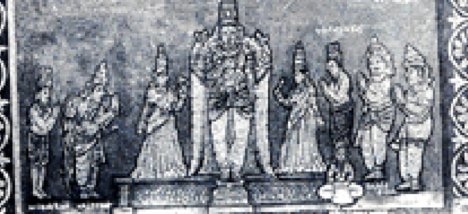
FROM LML

ULKA 20658 TAM-1

திருப்புல்லாணி







என்றானது. பூதபுரி என கிரந்தங்களிலும் சிலா சாசனங்களிலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அதே போல மற்றொரு கதையும் வருகிறது. அம்பரீஷனின் மகன் ஹாரீதன் மிகச் சிறந்த காருண்ய மிக்க அரசன். ஒருமுறை காட்டிலே புலி வாயில் அகப்பட்ட பசுவை மீட்க வேண்டி அம்பெய்கிறான். ஆனால் அம்பினால் மேலும் கோபம் கொண்ட புலி பசுவை இன்னும் கடித்துக் கொன்று தானும் சாகிறது. 'ஐயோ பசுவதை செய்த பாவத்திற்கு ஆளானேனே' என வருந்திய ஹாரீதன் பெரியோர்களின் வழிகாட்டுதல்படி ஸ்ரீபெரும்பூதூர் வந்து அனந்தஸரஸில் நீராடி பெருமாளைப் பூஜித்து சாபவிமோசனம் பெற்று அந்தணர்களுக்கு உண்டான அத்தனை சிறப்புக்களையும் பெறுகிறார். இதனை அகத்தியருக்கு ஸ்கந்தன் சொன்னதாய் ஸ்கந்த புராணத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இவர் வழி வந்தவரே 'இளைய பெருமாள்', 'உடையவர்' எனப் பலவாறு போற்றப்பட்ட ஸ்ரீ இராமானுஜர் என்பார்கள்.

ஸ்ரீவைஷ்ணவத்தின் பெருமையை உலகறியச் செய்தவரும், 'உலகமெலாம் சுவர்க்கம் போவதற்கு நான் ஒருவன் நரகம் போகத் தயார்' எனப் பெரும் சமுதாயப் புரட்சி செய்தவருமான ஸ்ரீ உடையவர் சிறப்பு மிகுந்த ஸ்ரீபெரும்பூதூரில்தான் 1017-ல் தோன்றியிருக்கிறார். அவர் வளர்ந்ததும், அட்சராப்பியசம் பயின்றதும் இச்சிறப்பு மிகுந்த தலத்தில்தான். சந்நியாசம் பூண்டு பல திருப்பதிகளுக்கும் சென்று வந்த இவர், பின்னர் பல்லாண்டுகள் இக்கோயிலில் தங்கியிருந்து மூன்றில் இரண்டு பங்கு பாஷ்யம் இயற்றினார்.

பரமபதம்



பல்வேறு அற்புதங்கள் நடந்துள்ள இக்கோயிலில் ஸ்ரீராமநவமி உற்சவம் நடந்து கொண்டிருந்த ஒருநாளில் அக்கோயிலுக்குப் போனோம். பக்தர்களின் கூட்டம் அதிகமில்லாத வெயிலின் உக்கிரம் தணியாத முன்மாலைப் பொழுது. கோபுரம் தாண்டி படிகள் ஏறி மண்டபம் தாண்டி சந்நிதியை அடைந்தோம். பக்தியாலும், தீவிர மதக் கொள்கையாலும் இறைநிலை எய்திய உடையவரின் சந்நிதி தெற்கு பார்த்தும், ஸ்ரீ ஆதிகேசவ பெருமாள் சந்நிதி கிழக்கு பார்த்தும் உள்ளது.

ஸ்ரீ ஆதிகேசவ பெருமாள் சதுர்புஜர்மும், கைகளிலே சுதர்சன பாஞ்சசன்யமும், வலது கை அபயஹஸ்தமும், இடது கை தொடையிலேயே ஊன்றிய நிலையில் நின்ற திருக்கோலத்தில் காட்சி அளிக்கிறார். அழகன் பெருமானின் சௌந்தர்யம் சொல்லி முடியுமா என்ன? அவன் அலங்காரப்ரியன். தேஜஸும், இதழ்க்கடையில் புன்முறுவலுமாக வந்தாரை வாழ்விக்கும் தெய்வமாகக் காட்சி தருகிறான். மார்பிலே ஸ்ரீவத்ஸாங்கம், நாச்சியார். இருபுறமும் ஸ்ரீதேவி பூதேவி.

வேறென்ன வேண்டும். இவ்வுலகில் மனிதர்கள் உய்ய பொன்னும் பொருளும் தருபவரும், வலிமையைத் தர சுதர்சன பாஞ்சசன்யத்தையும் அல்லவா பெற்றிருக்கிறான்? வரமருளும் வஸந்தன் அல்லவா அவன்? மறுமைக்கும் வீடு பேற்றைத் தருபவன் என்றல்லவா இவனைப் பற்றிப் புராணங்களும் இதிகாசங்களும் பாடுகின்றன? கண்குளிரச் சேவிக்கிறோம்.

உடையவர் சந்நிதியில் 'தான் உகந்த திருமேனி'யாக ஸ்ரீ இராமானுஜர் காட்சி தருகிறார்.

'நீங்கள் அவதரித்த ஸ்தலத்தில் எப்போதும் இருந்து பக்தர்களை அருள்பாலிக்க வேணும்' என முதலியாண்டானும் கந்தாடை ஆண்டானும் கேட்டுக் கொண்டதன் பேரில், தன் உருவைச் செய்வித்து, 'சரியாக உள்ளது' எனத் தானே சிலாகித்து ஆலிங்கனம் செய்து அமைத்த திருமேனி இங்கு மூலவர்.

"இப்பவும் 'உடையவர் உற்சவம்' முடியும் போது உடையவரின் கண்ணிலே இருந்து கண்ணீர் வருவதைப் பார்க்கலாம். அதே போல வேர்ப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன்" என்கிறார் எங்களோடு வந்திருந்த பாபு.

"உடையவர் இங்கு ஆத்மாவையும், ஸ்ரீரங்கத்தில் சரீரத்தையும் விட்டு அருள்பாலிக்கிறார். அவர் இன்னும் நித்தியமாய் வாழ்வதை பலரும் உணர முடியும்" என்கிறார்கள்.

எப்பேர்ப்பட்ட உடையவர்? கருணைக் கடல் அல்லவா அவர். சாதாரண மக்களும் பக்திநெறியில் கடைத்தேற வேண்டும் என்பதற்காகவே வாழ்நாள் முழுக்க பாடுபட்டவர் அல்லவா அம்மகான். நூறாண்டு கடந்து வாழ்ந்த அந்த ஆச்சார்யார் தானே தன்னை உகந்து பிரதிஷ்டை செய்திருக்கிறார். அவரிடம் வேண்டினால் கொடுக்காத பாக்கியம் உண்டோ? அதனால்தான் இன்றும் நிறைய பேர் உடையவரை கண்கண்ட தெய்வமாக போற்றி வருகிறார்கள். பக்தன் — கேட்டால் — அதுவும் எப்பேர்ப்பட்ட பக்தன் அருளாத தெய்வமுண்டோ? ஸ்ரீ ஆதிகேசவ பெருமாள் அருகிலேயே இருந்து கேட்டார்க்குக் கேட்ட வரம் அருளும் வரப்ரசாதியாக இங்கு உடையவர் எழுந்தருளியிருக்கிறார்.

எதிரேயுள்ள பூதமண்டபம் நிஜமாகவே பூதம்தான் கட்டியிருக்க முடியும் என்பது போல வேலைப்பாடுகள். ஒரே கல்லில் அறு கோணத்தில் செதுக்கப்பட்ட தூண்கள் மனிதயத்தினத்தில் நிறுவியிருக்க முடியுமா என ஆராய்ச்சிதான் செய்ய வேண்டும்.

இரு சந்நிதிகளின் பக்கலில் உள்ள மண்டபத் தூண்களில் அஷ்டலஷ்மிகளும், நரசிம்மரும், ஆஞ்சநேயரும், விஷ்ணு துர்கையுமாய் பொலிகிறார்கள்.

ஆஞ்சநேயர் எந்தச் சிறிய தூணில் இருந்தாலும் மக்களைக் கவர்ந்து விடுவார். வரப்ரசாதியான அவரை வெண்ணை சாத்தி ஆராதிப்பார்கள். இவர் எப்படியோ இன்னும் கவனிக்கப்படாமல் இருக்கிறார். அதே போலத்தான் அந்த வெளிச்சமில்லாத மண்டபத்தில் கல்லிலே கலைப்புனல் ததும்பிக் கொண்டிருக்கிறது. பெருமாளைச் சேவித்து நிற்கும் கருடாழ்வாரை வணங்கி வெளியே வருகிறோம்.

எதிராஜநாதவல்லித் தாயார் தனியே எழுந்

காஞ்சீபுரத்தில் ஸ்ரீ சங்கர மடத்தில் கட்டிடம் கட்ட தோண்டியபோது, அற்புதமான இந்தச் சிலைகள் கிடைத்துள்ளன. சிம்ம வாஹினியாக பதினெட்டு கைகளுடைய துர்கை, அட்சமாலையுடன் தாமரையில் அமர்ந்திருக்கும் காயத்ரிதேவி, மணமாலையுடன் சீதா பிராட்டி, மற்றும் சிம்மாவாஹினி துர்கைகள்... அத்தனை தேஜஸும், அழகும் பொலிய பார்க்கப் பார்க்கத் தெவிட்டாத தெய்வீகச் சிலைகள். மகாஸ்வாமிகள் முன்பு வீற்றிருந்த இடத்திற்கு வெளியே வைத்திருக்கிறார்கள். ஸ்ரீ மடத்திற்கு வரும் அனைவரும் பக்தியுடன் தொழுது செல்கிறார்கள்.





கோயிலில் குறிக்கப்பட்டுள்ள தகவல்

நவக்கிரக ஸ்தலங்கள்

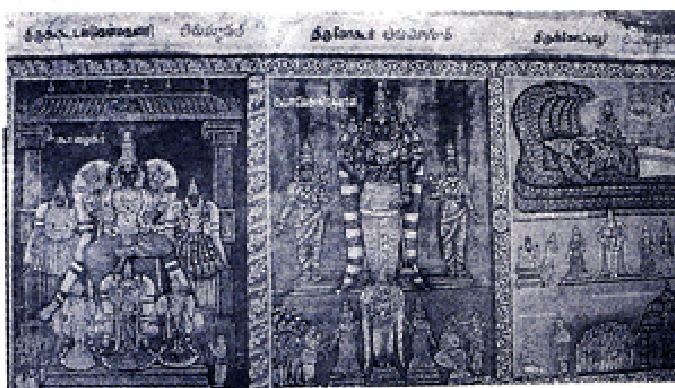
	ஊர்	பெருமாள் பெயர்
சூரியன்	ஸ்ரீவைகுந்தன்	கள்ளபிரான்
சந்திரன்	வரகுணமங்கை	விஜயாஸநர்
அங்காரகன்	திருக்கோளூர்	வைத்தமாநிதி
புதன்	ஆழ்வார் திருநகரி	ஆதிநாதன்
குரு	தென் திருப்பேரை	மகரநெடுங்குழைக்காதன்
சுக்ரன்	திருப்புளிங்குடி	காய்சின வேந்தன்
சனி	திருக்குளந்தை (பெருங்குளம்)	மாயக்கூத்தன்
கேது }	தொலைவில்லி மங்கலம்	தேவிபிரான்
ராகு }	(இரட்டை திருப்பதி)	அரவிந்தலோசனன்

— ஜி. சுரேஷ்

தருளி இருக்கிறார். பங்குனி உத்தர உற்சவம் மிகச் சிறப்பாக நடக்கும் என்றும், அப்போது இங்கு உடையவர் வந்திருந்து செல்வார் என்றும் கூறுகிறார்கள்.

வடமேற்கு மூலையில் 'திருப்பாவை முப்பதும் செப்பிய' ஸ்ரீ ஆண்டாள். வாரணமாயிரம் கனவு கண்ட அந்த ஸ்ரீவில்லிப்புத்தூர் நங்கையின் ஆசைகளில் ஒன்றான திருமாலிருஞ்சோலை பெருமானுக்கு நூறு தடா நிறைந்த அக்காரவடிசில் சமர்ப்பிக்க வேணும் என்பதை உடையவர் செய்வித்தாராம். அவ்வழியில் இவர் அவளுக்குத் தமையன் ஆயினார். இதனால்தான், 'ஸ்ரீபெரும்பூதூர் மாமுனிக்குப் பின்னானாள் வாழியே' என ஆச்சார்யர்கள் இந்த சூடிக்கொடுத்த சுடர் கொடியாளை போற்றுகிறார்கள்.

கோயிலின் சுற்றுப் பிரகாரத்தில் நூற்றியெட்டு திவ்விய தேசங்களில் எழுந்தருளியிருக்கும் அனந்தனை அழகாக வரைந்து விளக்கம் தந்திருக்கிறார்கள். பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம் போல இருக்கிறது அவற்றை. கடைசியாக பாற்கடலில் பள்ளி கொண்ட பரமனின் தோற்றத்தோடு முடிகிறது.



பரமனுக்கு உகந்தவர்களை பக்தியால் அவனை நாத்தழும்பேறப் பாடிப் பரவசமானவர்களைப் போற்றிக் கொண்டாடும் கோயிலாகவே ஸ்ரீ ஆதிகேசவ பெருமான் கோயில் உள்ளது. நம்மாழ்வார், மதுரகவிகள், நாதமுனிகள், ஸ்ரீ ஆண்டான், திருக்கச்சிநம்பி, ஸ்ரீ ஆளவந்தார், கூரத்தாழ்வான் போன்ற ஆழ்வார்கள் இங்கு எழுந்தருளி பக்தர்களுக்கு அருள் புரிந்து வருகிறார்கள்.

சக்ரவர்த்தித் திருமகன் சந்நியும் இங்கு பிரபல்யமானது.

'இதுவோ பெரும்பூதூர்? இங்கே பிறந்தோ எதிராசர் எம் இடரைத் தீர்த்தார்!'

என மணவாள மாமுனிவரால் போற்றப் பட்டதும், ஸ்ரீபெரும்பூதூர் கலியுகக் கலிதீர்க்கும் புண்ய க்ஷேத்திரம் என மகான்களால் போற்றப் பட்டதுமான திவ்விய திருத்தலம் இத்தலம். இங்கு குடிகொண்டு பக்தர்களுக்கு அருள் பாலித்து வரும் உடையவரையும், எம்பெருமானையும் தெண்டனிட்டு வணங்கி உய்யும் வழி காண்போம்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

Holiday fun!



Watch out for the painting competition in the May '97 issue. There are prizes to be won!!!

ரயில் பயணங்களில்





டுமுறையில் பாட்டி வீடு, மாமா வீடு என்று இரயில் பயணங்கள் அநேகமாக இருக்கலாம். பிரயாணங்கள் செய்யும் போது, நமக்குத் தெரிந்த, தெரியாத சில குறிப்புகள் பயனளிக்கும். குறிப்பாக நீண்ட தூர பிரயாணங்களின் போது நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை :

1. குடும்பத்துடன் பிரயாணமா? இத்தனை பெரிய வாட்டர் கேன்?! யார் சுமப்பார்கள் இதை? என்று யோசிக்காதீர்கள். ரயிலில் ஏறி அமர்ந்ததுமே 'சின்ன வாண்டு'களுக்கு தண்ணீர் குடிக்கத் தோன்றும். பிறகு என்ன? இறங்கும் வரை அந்த வாட்டர் கேனுக்கு அடிக்கடி வேலைதான். எனவே பெரிதாய் இருந்தாலும் எடுத்துச் செல்லுங்கள்; ரொம்ப உதவியாக இருக்கும்.

2. குடி தண்ணீர் காலியாகிவிட்டதா? அடுத்து ரயில் நிற்கும் ஸ்டேஷன்களிலெல்லாம் ஓடிச் சென்று தண்ணீர் பிடிப்பதைவிட, ஒன்று/இரண்டு மினரல் வாட்டர் பாட்டிலை வாங்கி விடலாமே? பல இடத்து தண்ணீரைச் சாப்பிட்டு, பயணம் முடிந்து இறங்கியதுமே, டாக்டரைத் தேடி ஓடி... "அஸ்க்"... வேறென்ன? சளி, ஜுரம் என்று செலவு செய்வதற்கு மினரல் வாட்டர் பரவாயில்லையே? டாக்டருக்கு/மருந்துக்குக் கொடுக்கும் பைசாவில், இதனை வாங்கி விடலாமே?!!

3. கைக் குழந்தையுடன் செல்கிறீர்களா? 5, 6 'க்ளிப்'களை எடுத்துச் செல்லவும். பயணம் முழுவதும் குழந்தைக்கு 'நாப்கின்'களை போட்டு வைத்திருக்க வேண்டாம். அது ஜட்டியை ஈரப்படுத்தியதும் அவ்வப்போது அலசி, ஜன்னல் கம்பிகளில் 'கிளிப்' போட்டு வைத்தால், 10 நிமிடத்தில் காய்ந்து விடும். அடுத்தமுறை மாற்றுவதற்குத் தயார். இறங்கும் வரை சேர்ந்துவிட்ட 'ஈர ஜட்டி'களை பத்திரமாய் பாதுகாக்கும் 'பேஜார்' இல்லை.

4. எல்லோராலும் ஏ.ஸி. பெட்டிகளில் செல்வது இயலாது. கொளுத்தும் கோடை வெயிலில் இரண்டாம் வகுப்பில் பயணம் செய்வதும் சுலபமல்ல. நினைவாக பழைய 'கைலி'யை எடுத்து நான்காக மடித்து, அதனை நன்றாக சொத சொதப்பாய் ஈரப்படுத்திக் கொண்டு, ஜன்னலில் உலர்த்தி 'கிளிப்' போட்டு விடுங்கள். ரயில் போகும் வேகத்தில் மெலிதான சாரலுடன்... அட... இயற்கை ஏ.ஸி.தான். (ஒரு மணிக்கு ஒருமுறை கைலியை ஈரப்படுத்திக் கொள்வது அவசியம்) உங்களால் மற்றவர்களுக்கும் சுகமான பயணம்தான்!

5. கைக்குழந்தை பாட்டிலில் சாப்பிடும் பழக்கம் உடையதா? அதன் பசி நேரத்தில் சுடச்சுட பாலை தயாரித்து, ஆற்றி... அதற்குள் குழந்தை கதறி ஓய்ந்திருக்கும். எனவே பிளாஸ்கில் சூடான தண்ணீர், கூடவே ஒரு பாட்டிலில் காய்ச்சி ஆற்றிய தண்ணீரும் எடுத்துச் செல்லுங்கள். பாதி அளவு சுடுநீரில் குழந்தையின் உணவுப் பொருளை போட்டுக் கரைத்து, மீதி அளவிற்குக் குளிர்ந்த நீரை ஊற்றிக் கலந்து விட்டால்.... நேரமும் மிச்சம், குழந்தையின் அழுகையும் தவிர்க்கப்படும்.

6. அவசரத்திற்கு சர்க்கரை கரையாமல், அப்படியே இருக்கும். எனவே வீட்டில் புறப்படும் முன்னர், தேவையான சர்க்கரையை, மிக்ஸியில் போட்டு இரண்டு சுற்று சுற்றி பவுடராக்கி பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொண்டால் பிரட், சப்பாத்தி, கைக்குழந்தையின் பால் எல்லாவற்றுக்கும் உதவுமே?

7. ரயிலில் முகம் கழுவ, பாத்ரூம் போய் வருமுன் உங்கள் கைகடியாரம் மோதிரம் போன்றவற்றை கணவர்/மனைவியிடம் கொடுத்துவிட்டுச் செல்லுங்கள். பாத்ரூமில் மறந்து வைத்து, பிறகு தேடி அலையும் டென்ஷன் தவிர்க்கப்படுமே?

8. ரயிலில் உறங்கும் போது இரவோ/பகலோ... சட்டென விழிப்பு வரும். அப்போது ரயில் நின்றிருப்பது தெரியவந்தால், உறக்கத்தைத் தொடராதீர்கள். திருட்டு நோக்கமுடையவர்கள் உங்கள் பை/பெட்டி என எதையாவது எடுத்துக் கொண்டு, சாவதானமாய் இறங்கிப் போய்விடலாம். எனவே விழிப்பு வரும்போது சரிபார்த்து விட்டு, கவனமாயிருங்கள்.

9. புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உண்டா? சக பயணிகளின் அனுமதியை கோருங்கள். அடிக்கடி புகைப்பிடிப்பவர்கள் இடைவெளி அதிகம் விட்டு புகை பிடிக்கவும். அடுத்தவர்களும் சிரமத்திற்கு ஆளாகாமல் உங்களுக்கும் இப்பழக்கத்தை விட இது ஒரு வாய்ப்பாக அமையுமே!

உங்கள் பயணம் இனிதாய் அமைய, விடுமுறையை உல்லாசமாய் கழித்திட வாழ்த்துக்கள்!

— மீனா ரகுபதி



இந்தியனாகட்டும் அல்லது வெஸ்ட் இந்தியனாகட்டும், திறமைசாலிகளின் கருத்து இதுவே. பெஸ்ட் பைனாப்பிள்,

ரஸ்னா பைனாப்பிள்.

அறிமுகப்படுத்துகிறோம் புதிய ரஸ்னா பைனாப்பிள் ரிச். ஒவ்வொரு கோப்பை உங்களுக்கு அளித்திடும் குளிர்ச்சியான, புத்துணர்வூட்டும், மகிழ்ச்சிகரமான சுவை. வெஸ்ட் இந்தியத் தீவுகளின் பரவசமூட்டும் அசல் பைனாப்பிள் சுவையை நீங்கள் பெறுவீர்கள். ஆகையால் தான், அனைவரும், இந்தியனாகட்டும் அல்லது வெஸ்ட் இந்தியனாகட்டும் பைனாப்பிளின் சுவையைப் பருகி மகிழ புத்துணர்வூட்டும் ரஸ்னா பைனாப்பிள்தான் சிறந்த வழி என ஒப்புக்கொள்கின்றனர். இதற்கு நிகர் வேறொன்றும் இல்லை.



Mudra:REL:9748 Tam.



தேடாது வந்த சொத்து

க

சுதவைத் திறந்த விசு திகைத்துப் போனார். அவர் மகன் சுரேஷ் அருணாவுடன் நின்றான். அவன் கையில் ஒரு பெட்டி, கழுத்தில் புதிய மஞ்சள் கயிறு. கூந்தலில் மலர்க் கொத்து. அவனது உடையும் அவர் இதுவரை பாராதது தான். (ஆம், அவன் இது வரை அணிந்த தெல்லாம் அவர் தேர்ந்தெடுத்த துணிகள் தானே).

"அப்பா, எங்களுக்கு ஆசி கூறுங்கள். உள்ளே வா. அருணா." அவன் அழைக்க, அவள் வலதுகாலை எடுத்து வைக்க முயலுமுன்...

"நில்லுடா வெளியே... என்ன கூத்து இது?" விசு ஒரு கணம் திடுக்கிட்டுத்தான் போனார். சுரேஷா இப்படி?

"மன்னிக்க வேண்டும்" அவர்களுக்குப் பின்னாலிருந்து ஒரு குரல், "இவர்கள் இரு வருக்கும் இன்று திருமணமாகியது. பெரியவர் நீங்கள் பெரிய மனசுடன் இவர்களை வாழ்த்த வேண்டும். ஓ நான் யார் என்று பார்கிறீர்களா? நான் அருணாவின் சகோதரன்."

"அருணா...?" விசு அவனைக் கூர்ந்து நோக்கினார்.

"நீ அவள் சகோ தரனா? சரி. ஆனால்..." அவரால் இன்னும் நம்பமுடியவில்லை.

"சுரேஷும் நானும் ஒரே அலுவலகம். அருணா ஐந்து வயதாக இருந்த போது ஒரு கோயிலுக்குப் போன என் பெற்றோர்கள் ஜன நெருக்கடி விபத்தில் இறந்து போக, அப்போது பதினைந்து வயதான நான்தான் அன்று முதல் அவளை வளர்த்தேன். சுரேஷ் என் வீட்டிற்கு வந்து போகும் போது அவளைச் சந்திக்க நேர்ந் ததால்...."

"அடப்பாவி... என் ஒரே மகனை வளைத் துப் போட்ட அனாதைப் பசங்களா! இந்தத் திருட்டுக் கல்யாணம் செல்லாது... விடமாட் டேன். நீயும் அண்ணன் தானா... அல்லது..." விசு படபடத்தார்.

"ஐயா, பெரியவர், பிள்ளையைப் பெற்றவர் என்றுதான் இந்த அளவு மரியாதை கொடுக் கிறேன். முறையாகச் சீர் வரிசைகளோடு அவளை ஒப்படைக்கவும் வந்துள்ளேன். இதோ பதினைந்து சவரன் நகை, பாத்திரம் பண்டங்கள் எல்லாம். உங்கள் மகன்தான் இந்த மாதிரி கல்யாணத்திற்கு ஏற்பாடு செய்ததே! எல்லாம் பின்னால் அப்பா சமாதானமாகி விடு வார் என்றார்."

"முடியாது... முடியாது... நான் ஏற்கமாட் டேன். டேய் சுரேஷ், உனக்கு நான் வேண்டுமா னால் நீ மட்டும் உள்ளே வா. இல்லை... மூவருமே ஒழிந்து போங்கள். நான் இந்தக் கல் யாணத்தை ஒப்புக் கொள்ளவே மாட்டேன்."

"ஐயா... நீங்கள் ஒப்புக் கொண்டாலும் சரி, இல்லாவிட்டாலும் சரி... அக்னி சாட்சியாக திருமணம் முடிந்த பின் சட்ட ரீதியாகப்



பதிவும் செய்தாகி விட்டது. இனி உங்கள் பொறுப்பு...”

“டேய் சுரேஷ். கண்ட கண்டவன் கிண்டலாக என்னைப் பேச நான் ஏமாளியில்லை. என்னைத் தலை குனிய வைத்து விட்டாயேடா... சீ.... சீ..... கண்காணாமல் தொலைந்து போ... பத்து வருடங்கள் குழந்தையே இல்லாதிருந்து நீ பிறந்தாய். ஆனால் அதுவும் பிறக்கவில்லை என்று எண்ணிக் கொள்கிறேன். ம்... உடனே இடத்தைக் காலி பண்ணு. வெளியில் போயிருக்கும் உன் அம்மா வந்தால் அதிர்ச்சியில் துடித்துச் செத்து விடுவாள். போடா என்றார்.”

“அப்பா....” சுரேஷ் தயங்கினான். “அப்பா முதலில் உள்ளே போய்ப் பேசலாமே. ஏற்கெனவே அக்கம் பக்கத்து ஜன்னல்கள் திறந்து விட்டன.”

“இருக்கட்டுமே. எனக்கென்ன வெட்கம். பெண்ணைப் பெற்றவனல்லவா குறுகிப் போக

ஸ்ரீப்ரியா

வேண்டும். இப்படி அடக்கமில்லாமல் ஒரு பெண்ணை வளர்த்தோமே என்று கூச வேண்டும்” விசு கம்பீரமாகவே இன்னும் நின்றார்.

“அப்பா....” சுரேஷ் குறுக்கிட்டான். “அப்படிப் பார்த்தால் நீங்களும் பிள்ளை வளர்ப்பில் அதே தவறுதானே செய்திருக்கிறீர்கள் என்று சொல்ல முடியாதா....”

“என்னடேய்....” விசு, விசுவரூபம் எடுத்தார்.

“பயலே, என்னையே சாடுகிறாயா? போடா நாயே வெளியில். கடைசியாக ஒரு சொல். இந்த என் சொத்து எல்லாம் என் சுயசம்பாத்தியம். ஒரு துண்டை உதறித் தோளில் போட்டுக் கொண்டு இந்த ஊரில் நுழைந்தேன். துணிந்து எனக்குத் தன் பெண்ணைக் கொடுத்தார் ஒருவர். அந்த மகாலட்சுமி வந்த வேளை இன்று இரண்டு வீடுகள், திராட்சைத் தோட்டம், வங்கியில் சேமிப்பு என்று பெருகியிருக்கிறது. அதில் உனக்குச் சல்லி கூடப் பெயராது. ஏதோ கனவு கண்டு, உன்னை மயக்கிக் கைக்குள் போட்டுக் கொண்டிருக்கும் இந்த தரித்திரங்களிடம் சொல்லு அதை... ஓடி விடுங்கள்...” விசு அருணாவை ஏளனமாகப் பார்த்தார்.

சுரேஷும் சிறு நிமிர்ந்தான். அருணா ஆதரவுடன் அவன் கரங்களைப் பற்றினாள். "இதெல்லாம் நாம் ஓரளவு எதிர்பார்த்தது தானே. அவர் ஆவேசம் சற்று அடங்கட்டும். நீங்களும் சேர்ந்து எகிறினால் அசிங்கமாகி விடும்" அவன் ஓரடி பின் வைத்தாள்.

விசு திகைத்தார். அடப்பாவி! அவள் ஏதோ பசப்பியதும் இவனும் பூனைக்குட்டியாகப் பின்னால் செல்கிறானே! ஒன்றே யானாலும் ஆண் பிள்ளை என்று பெருமைப்பட்டேனே! இவன் ஆடும் பொம்மையாகி விட்டானே! அவர் கைகள் ஆத்திரத்துடன் படீரென்று கதவைச் சாத்தினாலும் உள்ளூர அரற்றினார். கடவுளே... கடவுளே... என்ன அநியாயம் இதை சீதா எப்படித் தாங்கிக் கொள்வாள்! காலையில் கட்டிய பசு போல இட்டதைச் சாப்பிட்டு விட்டு வேலைக்குப் போன மகன், பிற்பகலில் இப்படி ஒரு குட்டியுடன் வந்து நின்றால்... அவனுக்கு எத்தனை அழுத்தமான குணம்! சீதாவின் மென்மையான தாய் மனம் இதை எப்படித் தாங்கும்! அவர் மகன் செய்த செயலின் பாதிப்பு பீடிக்கும்போதே மனைவியிடம் எப்படிப் பேசுவது என்றும் புரியாமல் தவித்தார்!

ஆனால்.... "ப்பூ... பந்தம் விட்டது. வாருங்கள் இனி நிம்மதியாக காசி, ராமேஸ்வரம் என்று போகலாம். பைசா பைசாவாகச் சேர்த்து அதைக் குட்டிப்போட வைத்து இனி யாருக்குப் பணம் சேர்க்க வேண்டும்?" சீதா வெளிப்படையாக மிக எளிமையாகவே பேசினாள்...

விசு பிரமித்துப் போனார். "நிஜமாகவா, சீதா? நீயா பேசுகிறாய்? உடலிலிருந்து பிய்த்துப் போட்டது பறிபோனதை உன்னால் இத்தனை சுலபமாகத் தாங்கிக் கொள்ள முடிகிறதா, சீதா!"

"எனக்கு நீங்கள்தான் முக்கியம். உங்களால் தானே அவன்? மனசைத் தேற்றிக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் ஒன்று. அவன் நம்மேல் இருக்கும் வெறுப்பில் முழுவதும் அவர்கள் புறம் சாய்ந்து விடும் முன் வேண்டுமானால், அவனை மாற்ற இன்னொரு முயற்சி பண்ணலாமா? கூப்பிட்டுப் பார்க்கலாமா என்று...."

"என்ன சொன்னாய்? அவனை அழைப்பதா? அடி சீதா, அந்தப் பெண் சட்டப்படி அவன் மனைவி. இனி நம்மால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. அப்படி உனக்கு அவன் வேண்டுமானால்.... நீயும்..."

"ஐயோ, இதென்ன பேச்சு. சின்ன வயசில் அவன் எது கேட்டாலும், கேட்ட வாய் மூடு முன் கொண்டு வந்து நிறுத்துவீர்களே... இந்த விஷயத்தில் மட்டும் ஏன் இத்தனை பிடிவாதம் என்று கொஞ்சம் விட்டுக் கொடுத்துப் பார்க்கச் சொன்னேன்." சீதாவின் குரல் தழுதழுத்தது. "எனக்கு உங்களை விட வேறு யார் உயர்த்தி...? ஏதோ உங்கள் கையாலாவது ஒரு கொள்ளியை வாங்கிக் கொண்டு நான் போனால் சரி..."

"போதும் போதும் நிறுத்து. பேசாமல் க்ஷேத்ராடனம் போவது நல்ல ஆலோசனைதான்...."



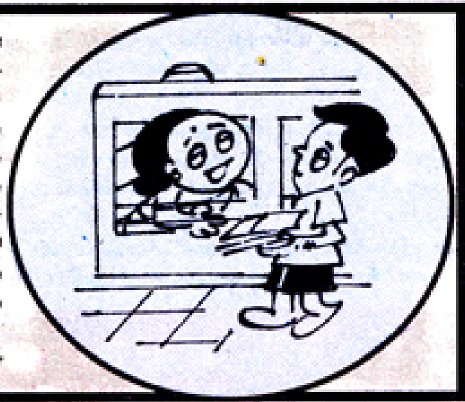
ப்பா, இந்த வயதில் இந்தப் பயணம் தேவைதானா? ஏற்கெனவே சர்க்கரை, இதய நோய்..." சுரேஷ் பயந்தபடியே தந்தை முன் வந்து நின்றான்.

"ஓ... உனக்கு என் உடம்பு பற்றி கவலை கூட இருக்கிறதா? உனக்கு வேண்டியது ஒரு அழகான பெண்ணுடம்பு. அம்மாவும், நானும் எக்கேடு கெட்டால் என்ன உனக்கு. ஆனால் நாங்கள் இல்லாமல் நீ எப்படி வந்தாய்? யோசித்துப் பார்...." விசு சீறினார்.

"அப்பா, உண்மைதான் நீங்கள் சொல்வது. அதற்காக, வாழ்க்கையில் எந்தப் பருவத்திற்கும் என்றும் ஒரே உடை உணவு சரிப்படுமா? அது போல உங்களிடம் அன்பு, மரியாதை உண்டு. ஆனால் அதற்கும் மேலே ஒரு உறவு தேவைப்படும் போது... அப்பா, பெற்றோர்கள் இறைவன் தரும் வரம். ஒருவன் விருப்பப்படி அமைய முடியாது. கடவுளருளால் எனக்கு அது நல்லபடி அமைந்ததும் உண்மை. வாழ்க்

விடுமுறை காலங்களில் பாம்பே, டில்லி போன்ற ஊர்களுக்கு ரயிலில் நீண்ட தூரம் பிரயாணம் செய்யும் போது ரயில் நிற்கும் ஸ்டேஷன்களில் மாதப் பத்திரிகை, பேப்பர் வாங்கும் போது தேதி மாதம் பார்த்து வாங்க வேண்டும். பழைய பேப்பர் பழைய பத்திரிகையைக் கொடுத்து ஏமாற்றி விடுகிறார்கள். மேலும் பிஸ்லரி தண்ணீர் என்று பாட்டில்களில் கண்ட தண்ணீரை நிரப்பி ஏமாற்று கிறார்கள். அதனால் நாம் கூல் ஜாரில் நிறைய தண்ணீர் எடுத்துக் கொண்டால் குழந்தைகளுக்கும் நமக்கும் நல்லது.

— எல். சியாமளா





கைத் துணையோ ஒருவன் விருப்பப்படி தேர்ந்தெடுப்பது... அது என் விருப்பப்படி இருக்கக் கூடாதா?" சுரேஷின் கேள்வி நியாயமானது தான். ஆனால் --

"அப்படியானால், உனக்கு இப்போது பெற்றோர் தேவையில்லை. அந்த ஓடு காலி இல்லை -- ஓடி வந்தவன்தான் தேவை. இல்லையா? சுரேஷ், இனி நீ யாரோ. நான் யாரோ என்று என்றோ உதறி விட்டேன். மறுபடி மறுபடி வந்து எங்களைப் புண்படுத்தாதே. ஊர் ஊராகச் சுற்றி எங்கே சொத்தை அழித்து விடுவேனோ என்று பயப்படுகிறாயா? அப்படியானால் அந்த சொத்துக்கும் உனக்கும் கூட பந்தம் இல்லை. அது என் சம்பாத்தியம். என் பிள்ளை என்று சொல்லி நீ உரிமை கொண்டாட மூதாதையர் சொத்தும் ஏதும் இல்லை இங்கு. அதனால் நீ திரும்பிப் பாராமல் போகலாம்...." கண்டிப்பாக தந்தை பேச, தாயை நோக்கினான் சுரேஷ். "அம்மா, உங்களுக்குமா புரியவில்லை?"

"சுரேஷ்... நேற்று வந்த அருணா உனக்கு ரொம்ப வேண்டியவள் என்றால், இளமையிலும், முதுமையிலும் அவர்தான் எனக்கு; நான்தான் அவருக்கு. அவர் சொல்தான் எனக்குத் திருமறை...." சட்டென்று உள்ளே சென்று மறைந்தாள் சீதா.

"போடா, ஏன் நிற்கிறாய்? எங்களைப் புரிந்து கொண்டாயல்லவா? எங்களுக்கு உன் உறவே தேவையில்லை...." விசு வாசல்புறம் கைகாட்டினார்.

"அப்பா, நீங்களும் புரிந்து கொள்ளுங்கள். பணம் மன அமைதி தராது. ஆம், இன்று நீங்கள் என்னைப் பாசத்துடன் சுமந்தது பொய்யாகி விட்டது. நீங்கள் பணத்தைச் சுமப்பது தான் நிஜமாகி விட்டது. நான் போகிறேன். நீங்களாக என்னைத் தேடி வருவீர்கள்...." சுரேஷ் வேகமாக நடந்தான்.

சீதா நெஞ்சை அடைத்த துக்கத்தை விழுங்கினாள். தளர்ந்த நடையுடன் போகும் மகனை ஜன்னல் வழியே நோக்கினாள். ஒருக்கால் அவன் கொஞ்சம் தணிந்து பேசினால் இவரும் இறங்கி வந்திருப்பாரோ! ஒரு பெருமூச்சு ஒன்று பெற்ற அடிவயிற்றிலிருந்து பீறிட்டுப் புறப்பட்டது.

சீதா மீது மெல்ல ஒரு கை படர்ந்தது. "சீதா... பாசம் அடித்துக் கொள்கிறதா?"

"சே... இல்லையில்லை" சீதா முடிக்கும் முன் கதவருகே கேட்டது ஒரு குரல்....

"இது என்ன பைத்தியக்காரத்தனம். இனி சொந்தமும் இல்லை பந்தமும் இல்லை என்று பணத்தை நடுவில் வைத்து தந்தையும் மகனும் பந்தயம் கட்டுகிறீர்களா? விசு..." பக்கத்து வீட்டு பரசுதான். "இது விட்டுப் போகும் உறவா?"

"போகும்தான்... போய் விட்டதே!" விசு பிடிவாதமாக மூட்டை கட்டிக் கொண்டு புறப்பட்டார்.

'சுரேஷுக்கு ஆபத்து... உடனே வரவும்' தனக்கு வந்த தந்தியைக் கண்டு திகைத்தார் விசு. பதினைந்து வருடங்கள்! அவரை இப்போது கண்டு பிடித்து செய்தி யார் அனுப்பினார்கள்? காஷ்மீர் முதல் கன்யாகுமரி வரை சுற்றி விட்டுக் கடைசி காலத்தில் கட்டையைப் போட விஸ்வநாதர் பாதத்தில் ஒதுங்கிய சீதா - விசுவை கண்டறிந்தது யார்? செய்தி உண்மையாயிருக்குமா?

ஓ.... சென்ற வருடம் தன் தாயின் அஸ்தியைக் கரைக்க வந்தானே பரசுவின் பிள்ளை அவன்தான் முகவரி கொடுத்திருக்க வேண்டும். விசு ஒரு கணம் குழம்பினார். மறுகணம் அவர் சுயரூபம் படம் எடுத்தது. சுரேஷா? யார் அது? அவர்களுக்கு என்ன உறவு அவன்? தலையை உதறினார் அவர்.

சீதா எதிரே நின்றாள். சதையும் இரத்தமும் கொடுத்தவள்; பத்தியம் இருந்து பால் ஊட்டியவள். அவனைத் தடவித் தடவி வளர்த்தவள். மனம் குழம்பி, கண்கள் கலங்கினாலும், வாய்திறக்கவில்லை. என் கணவரை ஒரு கணத்தில் தூக்கி எறிந்த அந்த சுரேஷ் யார்? வாழ்வு

கொடுத்த இவர் உறவா? தன் வாழ்வைத் தேடி இவர்களை உதறிச் சென்ற அவன் உறவா? ஆயிரம் பெண்கள் கிடைப்பார்கள்; ஆனால் அப்பா, அம்மா கிடைப்பார்களா? சீதா கணவன் முகத்தையே நோக்காமல் தன் காரியங்களில் ஈடுபட்டாள். இருவருமே பார்வையின் சங்கமத்தைத் தவிர்த்தார்கள். யாருடைய பார்வை யாரை உலுக்கி விடுமோ என்ற பயமோ... அல்லது யார் மனதை யார் ஊடுருவி விடுவார்களோ என்ற பயமோ? ஆனால்... ஆனால்... கடைசியில் பெற்றவர்கள் புறப்பட்டு விட்டார்கள்....

"விசு சார், என் சொத்தில் பங்கில்லை என்று அடித்து விரட்டினீர்களே! குடும்பச் சொத்து என்றும் கொடுப்பதற்கு ஒன்றும் இல்லை என்று ஏசினீர்களே... கடைசியில் எல்லாவற்றையும் மகனுக்குக் கொடுத்து விட்டீர்களே...." பரசு பதறியபடி வரவேற்றார்.

"அடே சுரேஷ்... உங்கள் சொத்து சல்லிக்காக தேவையில்லை என்று கூறி அப்படியே எல்லாவற்றையும் எடுத்துக் கொண்டு விட்டாயேடா" சுரேஷ் படுக்கையருகில் நின்று புலம்பினார் பரசு.

"வம்சமும், பந்தமும் தொடரும்... விட்டுப் போகாது எத்தனை உதறினாலும் தொடரும் என்றேனே, பார்த்தீர்களா, சீதா...." பரசு கண் கலங்கினார்.

"என்னாயிற்று. புரியவில்லையே...." விசு மருத்துவர் எழுதியிருந்த குறிப்பை நோட்டமிட்டார்.

"சர்க்கரை நோய்! தலைமுறையாக உள்ளது. லேசாக இதயக் கோளாறு! இதுவும் தாத்தா, தந்தை இருவருக்கும் உண்டு. ஆபத்தைத் தாண்டி விட்டாலும் கவனம் தேவை. எந்தப் படபடப்பும், ஆத்திரமும், உணர்ச்சி வசப்படலும் ஆகாது..."

"சுரேஷ்... மகனே!" விசு ஆதரவுடன் அவன் தலையைக் கோதினார். இதுவா தேடாது பெற்ற சொத்து.

"அப்பா இப்படிப் பேசி விட்டாரே என் பதே உள்ளூர அவர் மனதில் குடைந்து கொண்டிருந்தது. பலன் குடும்பச் சொத்தாக சர்க்கரை வியாதியும், இதய வலியும் இடம் பிடித்தன. ஆனால் இனி அவர் உடம்பு தேறி விடுவார். எங்களை இனியாவது மன்னித்து எங்களுடன் இருங்கள் அப்பா, அம்மா..." அருணா காலில் விழுந்த போது தடுத்து அணைத்துக் கொண்டாள், சீதா....

சுரேஷ் மெல்லக் கண் விழித்தான்.

"எல்லா துறையிலும் நாளுக்கு நாள் புதுமை வரும்போது நவீனத்தின் அம்சமான எங்கள் அழகுக் கலையில் வராமல் இருக்குமா? நாங்களும் நிறைய புதுக் கருவிகளைப் பயன்படுத்துகிறோம். இவை அனைத்துமே உலகத்தரம் வாய்ந்தவை, அனைத்து நாடுகளிலும் அங்கீகரிக்கப்பட்டவையாக நாங்கள் பார்த்து வாங்கி விடுவோம். இந்த நவீன கருவிகள் எங்களுடைய வேலைகளை எளிமைப்படுத்து வதுடன், இன்னும் நுட்பமாக துல்லியமாக செய்ய உதவுகிறது" என்கிறார் 'தி விஸிபின் டிஃபரன்ஸ்' எனும் ப்யூட்டி பார்லரை தி. நகர் வித்யோதயா எதிரில் (தொ. 8254079) நடத்தி வரும் வசுந்தரா.

1. ∴பேஷியல் செய்யும்போது உபயோ கிக்கும் கருவி, face massager. இதில் heat & massage வருவதால் முகத்தின் சருமம் நன்கு

2.

அழகுக் கலையில்



tone ஆகிறது.

இப்பொழுது பிரபலமான கருவி 'Ozone Steamer'. இக்கருவி ஜெர்மனி நாட்டிலிருந்து இறக்குமதி ஆகியுள்ளது. சருமத்திற்கு மிகவும் மென்மையானது. கரும்புள்ளிகளை அகற்ற உதவுகிறது.

2. முடிக்கு மிகவும் அத்யாவசியமானது setting. அதிலும் 'heated rollers' என்ற கருவி அதற்கு

பசை சருமமா என்று அறிந்து கொள்ளலாம்.

6. இதற்குப் பெயர் 'Sterlizer'. ப்யூட்டி பார்லர்களில் உபயோகிக்கும் டவல், சீப்பு, கத்திரி போன்றவைகளை கிருமிகள் இல்லாமல் சுத்தமாக்கக் கூடிய கருவி இது. இதைப் பார்லர்களில் மட்டுமல்ல, வீடுகளிலும் பயன்படுத்தலாம். இதன் Ozone - Ultra violet light கிருமி நாசினியாகச் செயல்படுகிறது.

7. இந்தக் கருவி முகத்தின் மீதுள்ள வேண்டாத ரோமங்களை அகற்றும் 'Electrolysis' கருவி. இதை இரண்டு, மூன்று முறை தொடர்ந்து செய்யும் பொழுது முடிவளர்வது நின்று, இந்தப் பிரச்னைக்கு ஒரு நிரந்தர தீர்வு காண உதவுகிறது.

8. இந்தக் கருவி மிகவும் புதியது. இதுவும் இறக்குமதியானதுதான். கனடாவிலிருந்து கொண்டு வரப்பட்டுள்ள இது கம்ப்யூட்டரைஸ்டு. இதனுள் உள்ள chip, போதுமான அளவு ஊட்டம் அளித்தவுடன் அந்தந்த சருமத்திற்கு ஏற்ப தானே அணைந்து விடுகிறது Facial செய்வதற்கு இது ஒரு வரப் பிரசாதம்.

9. இந்தக் கருவி 'Galvanic Facial'. இதை 'Corrective Facial' என்று அழைக்கிறோம். இது எண்ணெய்ப் பசை சருமத்தில், எண்ணெயை அகற்றவும், வறண்ட சருமத்திற்கு ஊட்டம் அளிக்கவும் உதவுகிறது. கரும்புள்ளிகள், மங்கு போன்றவைகளுக்கு இது ஒரு நல்ல தீர்வு.

10. இதற்குப் பெயர் 'Foot Spa'. இதை பெடிக்யூர் செய்யும் பொழுது உபயோகப்படுத்தினால் கால்களுக்கும், உடலுக்கும் ஒரு நல்ல relaxation. கால்களில் உள்ள பித்த வெடிப்பு, ஆணி, கால் வலி போன்ற உபாதைகளுக்கு இதனால் நல்ல பயன் கிடைக்கும். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியம்.

11. இதை Foot massager ஆகவும் பயன்படுத்துவோம். கால் மற்றும் உடல்வலி உள்ளவர்களுக்கு இதனுள் உள்ள stimunodes அக்யுபிரஷர் முறையில் வலிகளை குணப்படுத்துகிறது.

• ஸ்டெரிலைசர்





• ஃபுட் ஸ்பா



படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்



“டீ, காமு, இந்த ஷர்ட் பட்டனைத் தச்சு வெக்கச் சொன்னேனே, செஞ்சியா'' என்று ராகவன் இரைந்து கொண்டிருந்தான். சமையல் உள்ளில் வேலையாய் இருந்த காமாட்சி நாக்கைக் கடித்துக் கொண்டாள். “மறந்து தொலைச் சாச்சு. மனுஷன் இப்போ வார்த்தையாலேயே சாகடிச்சுடுவார்'', தன்னைத்தானே நொந்து கொண்டு ராகவன் முன்னால் வந்தாள்.

“வந்து... நேத்திக்கு ஒழியலே. இன்னைக்குத் தச்சு வச்சுடறேன்.”

“என்னிக்கு எதை ஒழுங்கா செஞ்சேடி நீ. சனியன். அப்படிச் சாமர்த்தியம் இருந்தா இருபத்து நாலு வயசு வரை விட்டிருப்பாங் களோ, எவனாவது கொத்திட்டு போயிருப் பானே. அந்தக் கமலா, ராதா எல்லாத்தையும் விட்டுட்டு ஒன்னைப் போய் புடிச்சானே எங்கம்மா, என்னோட உயிரே போகிறது! சனியன்... சனியன்....'' அர்ச்சனை செய்து கொண்டே உடை மாற்றிக் கொண்டு டப்பா வைத் தூக்கிக் கொண்டு புறப்பட்டான்.

காமு தலையைக் குனிந்து கொண்டாள். கண்ணில் நீர் தளும்பியது. அதை வேறு பார்த்தால் இன்னும் அர்ச்சனை அதிகமாகும். 'ஒரு வகையில் அவர் சொல்வதும் உண்மை தானோ. இல்லையென்றால் இருபத்தி நாலு வயது வரை ஒரு வரனுக்காவது பிடிக்காமலா போயிருக்கும்! இதெல்லாம் தலையெழுத்து. பெத்தவள் இன்னும் கொஞ்சம் லட்சணமாய்ப் பெத்துப் போட்டிருக்கக் கூடாதா' என்று எண்ணிக் கொண்டே வேலையைத் தொடர்ந் தாள்.

ராகவனுக்குத் தன் அழகுக்குக் காமு எந்த விதத்திலும் சேர்த்தியில்லை என்றும், ஒரு பல வீனமான நிமிடத்தில் இந்தக் கல்யாணத்துக்

குத்தான் ஒத்துக் கொண்டு விட்டதாயும் ஒரு எண்ணம் விழுந்து விட்டது. அதை வார்த்தை ஊசிகளாய் அவ்வப்போது வெளிப்படுத்தி விடுவான். இந்த வார்த்தைகளை வாங்கி வாங்கி அது உண்மையாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் காமுவின் மனசிலும் வேரூன்றி விட்டதுதான் விபரீதம். அப்படியொன்றும் காமு அவலட்சணமில்லை. மாநிறமென்றாலும் கொஞ்சம் அக்கறையாய் உடை உடுத்துக் கொண்டு தன்னைக் கவனித்துக் கொண்டால் அழகாகவே இருப்பாள். ஆனால், ராகவனின் வார்த்தைகளால் காயப்பட்டு போன மனதில், அலங்கரித்துக் கொண்டால், 'இது வேறு குறைச்சல்' என்பானோ என்றெண்ணமே மிஞ்சியது. மங்கு மங்கென்று வேலை செய்து கொண்டு ஏனோ தானோவென்றிருப்பவளுக்கு இந்த ராகவனை வெல்லமுடியும் என்ற நம்பிக்கையே விழுந்து விட்டது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

கண்ணில் வழிகிற நீரைத் துடைக்கக் கூடத் தோன்றாமல் உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தாள். திடீரென ஒலித்த அழைப்பு மணி சத்தம் கேட்டு ராகவன்தான் எதையாவது மறந்து வைத்து எடுக்க வருகிறானோ என்னவோ என்று வாரிச் சுருட்டிக் கொண்டு எழுந்தாள். கண்களையும், முகத்தையும் துடைத்துக் கொண்டு கதவைத் திறந்தாள். நல்லவேளை, ராகவனில்லை. அவர்களது தெருவில் குடியிருந்த அவள் அன்புத் தோழி மாலதி நின்று கொண்டிருந்தாள். ஒரு நிமிடம் காமுவின் மனத்தை அந்தப் பழைய பொற்காலம் ஆக்கிரமித்துக் கொண்டது. 'வா, வா, மாலு!' என்று வரவேற்றாள். மாலு சுவாதீனமாய் உள்ளே வந்தாள். அப்போது போலவே இப்போதுமிருந்தாள். சளசளவென்று வாய் ஓயாமல் பேசுவாள் அப்போதே. ஆனால் காமுவோ அதிகமாகப் பேசவே மாட்டாள். தெருவில் இருப்பவர்களுக்குக் கூட 'எப்படிடீ, நீங்க ரெண்டு பேரும் ஃப்ரெண்ட்ஸா இருக்கீங்க?' என்று கேட்கிற அளவுக்கு இவர்கள் நட்பு வியப்பூட்டும்.

எண்ணத்தை எதிர்பார்க்கறீங்க?

ஆர்மதி சேகரன்

மாலதி தெரு விஷயம் அத்தனையும் காமுவிற்குச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தவள் திடீரென்று கேட்டாள். "காமு, உங்க வீட்டுக்கு எதிரில இருக்கானே, ராஜாராமன் அவனுக்குப் போன மாதம் கல்யாணம் ஆனது தெரியுமா," என்றாள். காமு, திடகாத்திரமாய், லட்சணமாய், அமைதியான சுபாவத்துடன் போவது, வருவதே தெரியாமல் இருந்த அந்த ராஜாராமனைக் கஷ்டப்பட்டு நினைவுக்குக் கொண்டு வந்து "ஓஹோ!" என்றாள்.

மாலதி தொடர்ந்தாள். "உனக்கு இன்னொண்ணும் தெரியுமா? ஹி வாஸ் இன் லவ் வித் யூ. அவன் எங்கண்ணாவோட ஃப்ரெண்ட்டியா. மனசுலயே வச்சுக்கிட்டிருந்தானாம். ஒரு வழியா முடிவு பண்ணி தைரியத்தை வரவழைச்சுக்கிட்டு எங்கண்ணா கிட்டே ஆலோசனை கேக்கறச்சே, உன்னோட கல்யாணம் ஃபிக்ஸ் ஆயிட்டிருந்ததாம். உடனே, எங்கண்ணா, 'அவப்பா, சொன்ன வாக்குத் தவற மாட்டாரே, நீ கொஞ்சம் முன்னாடியே சொல்லிருந்தா முயற்சி பண்ணிருக்கலாம்னுட்டானாம்', பாவம்டீ, ரொம்ப அப்செட் ஆயிப் போயிட்டானாம் ராஜாராமன்" என்றாள்.

காமுவிற்குப் பளீரென்று மின்னல் அடித்தாற் போலிருந்தது. ஆச்சரியத்துடன் சொன்னாள், "போ, மாலு, என்னை லவ் பண்ற மாதிரி என்கிட்டே என்னருக்கு" என்றாள்.

மாலு பிலுபிலுவென்று பிடித்துக் கொண்டாள். "அசடாட்டமா பேசாதேடீ. உங்கிட்ட என்ன இல்லை? அழகுன்னா செகப்பா இருக்கறது மட்டும்தானா? கருப்பு கூட ஒரு அழகுதான். உனக்கென்னடி, கொஞ்சம் டிரஸ் பண்ணிக்கிட்டா அசத்திடுவியே!" என்றாள்.

காமு ஒன்றும் நம்புகிறவளாய்த் தெரியவில்லை. "ஆமாம். இனிமேத்தான் டிரஸ் பண்ணிக்கிட்டு அசத்தணுமாக்கும். வேலையைச் செய்யறதுக்கே நேரமில்லை" என்றாள். அவள் கொண்டு வந்து வைத்த வெண்பொங்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : பள்ளியிலிருந்து திரும்பும் குழந்தைகளுக்கு... கடைசி தேதி : 15.5.97

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இது வரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

கலை ருசித்துச் சாப்பிட்ட மாலு சொன்னாள்.

"அங்கதான்டீ, கண்ணா நீ தப்புப் பண்றே. சமையல் நல்லாப் பண்றே. வெண்பொங்கல் டேஸ்ட் அபாரமா இருக்கு. அதே மாதிரி ஆளும் நல்லா இருக்கணும். ஸ்மார்ட்டா டிரஸ் பண்ணிக்க. அப்பதான் ஹஸ்பெண்டுக்கு நம்ம மேலே ஒரு ரெஸ்பெக்ட் இருக்கும். அத விட்டுட்டு, அலைஞ்சு களைச்சு வரச்சே, நாம அழுது வடிஞ்சுட்டு நின்னா எரிச்சல்தான் வரும். நாமளும் அவங்களை சைக்கலாஜிகலா ஹேண்டில் பண்ணணும்டி."

வளவளவென்று நிறுத்தாமல் வாயடித்த மாலதியை வைத்த கண் வாங்காமல் பார்த்தாள் காமு. 'அப்படியும் இருக்குமோ? இருக்கும்' என்றெண்ணிக் கொண்டாள்.

அன்று மாலையும், அதற்குப் பின்பு வந்த ஒரு வாரத்திலும் தன் முன்னால் பனிச்சென்று நடமாடிக் கொண்டிருந்த காமுவை வியப்போடு ஓரக்கண்ணால் கவனித்துக் கொண்டிருந்தான் ராகவன். அன்றைக்கும் காமு ஏதோ ஓர் வேலையை மறந்து விட்டாள். ராகவன் தன் சுபாவப்படி இரைய ஆரம்பித்தான்.

"அசமஞ்சம், ஒரு காரியத்துக்குத் துப்பில்லே நீ. அந்தக் கலாவோ, நிர்மலாவோ எவளை யாவது பண்ணிக்கிட்டிருக்கக்கூடாதா நான். இப்படி அல்லாடணுமா நா"

என்று கத்திக் கொண்டே திரும்பிய ராகவன் தன்னை நேருக்கு நேர் பார்த்துக் கொண்டு நின்று கொண்டிருந்த காமுவைப் பார்த்ததும் வார்த்தைகளை விழுங்கினான். அவள் நிறுத்தி நிதானமாகக் கூறினாள்.

"இத பாருங்க, இந்த மாதிரி நீங்க அடிக்கடி பேசறது நல்லால்லே. ஒரு கலாவோ, நிர்மலாவோ நீங்க சொல்லிக்கறப்படி நானும் ராமனையோ, சுரேஷையோ சொல்லிக்கலாம்தான். எங்கேயோ கல்யாணமாயிட்டு நிம்மதியா இருக்கறவங்களை உங்களோட இணைச்சுப் பேசறது அவங்கள அசுத்தப்படுத்தற மாதிரி. நம்ம தாம்பத்தியத்தையும் அவமானப்படுத்தற மாதிரி. இது ரொம்ப விரசமாகப் படுகிறது எனக்கு. அவங்கவங்களுக்கு வாய்க்கறதுதான் வாய்க்கும். அதனாலே, இன்னியோட இந்தப் பேச்சை விட்டுடுங்க. இனிமேலாவது ஒருத்தரை ஒருத்தர் சந்தோஷப்படுத்த முயற்சிப்போம். என்கிட்டே என்ன எதிர் பார்க்கறீங்கன்னு வெளிப்படையா சொல்லுங்க. ஐ வில் ட்ரை."

மடமடவென்று பேசி விட்டு உள்ளே போன காமு மெதுவாக எட்டிப் பார்த்தாள். ராகவன் அசையாமல் நின்று கொண்டிருந்தான். அவளுடைய தன்னம்பிக்கை நிறைந்த பேச்சு அவனுக்குள் ஒரு இரசாயன மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருந்தது.

RECKITT & COLMAN

"என்னுடைய அக்கம்பக்கத்தில் இருப்போர் தங்கள் இல்லங்களை வெறுமனே சுத்தம் மட்டுமே செய்கிறார்கள்; ஆனால் ஒரு டாக்டரான நான், எனது இல்லத்தில் கிருமிகள் அறவே இல்லாதவாறும் சுத்தம் செய்கிறேன்!"



ஒவ்வொரு இல்லமும் கிருமிகளின் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகின்றன. ஒரு டாக்டரான எனக்கு தெரியும், பார்ப்பதற்கு சுத்தமாக தெரிவதெல்லாம் உண்மையான சுத்தம் இல்லை என்று. படுசுத்தமாக பளிச்சென்று தோன்றும் வீடுகளிலும் கூட, வயிற்றுக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தும் ஸல்மோநெல்லா மற்றும் சரும நோய்கள் உண்டாக காரணமான ஸ்டாபைலோகோக்கஸ் போன்ற நோய்பரப்பும் கிருமிகள் இருக்க முடியும்.

கிருமிகளை நீங்கள் சுத்தப்படுத்த முடியாது. அவைகளை நீங்கள் அறவே அழிக்க வேண்டும். பினாயில் மற்றும் டிடர்ஜென்ட்டினால் செய்யப்படும் சாதாரணமான சுத்தம் இதுபோன்ற கிருமிகளை அழிக்காது. அதனால்தான் நான் லைஸோல் டிஸ்இன்ஃபெக்டன்ட் மற்றும் பாத்ரூம் க்ளீனரை மிகவும் நம்பகமானதாக கருதுகிறேன்.

லைஸோல் கிருமிகளை 99.9% அழிக்கிறது. இதன் ஆராய்வு செய்த பிரத்யேக ஃபார்முலா, இல்லங்களில் இருக்கும் கிருமிகளை 99.9% அழிக்கிறது.

இது ஒரு ஆற்றல்மிக்க க்ளீனர் ஆகும். இதன் தனித்தன்மைவாய்ந்த நாஸில் தரைகளின் ஓரங்களிலும் விளிம்புகளிலும் படியும் அழுத்தமான கடின கறைகளை சுத்தம் செய்ய உதவுகிறது. இதன் நீரால் கழுவ தேவையற்ற ஃபார்முலா தரையை இருமுறை கழுவ வேண்டிய அவசியத்தை போக்குகிறது.

டபுள் ஆக்ஷன் டிடர்ஜென்டுகள் மற்றும் பினாயில்கள் இனி எனக்குத் தேவையில்லை. லைஸோலின் டபுள் ஆக்ஷன், கிருமிகளை அழித்து தரைகளையும் பாத்ரூம்களையும் சுத்தப்படுத்துகிறது. களேபரமுமில்லை. தொல்லையுமில்லை. சுத்தமும், ஆரோக்கியமும் நிறைந்தது, எனது இல்லம்.

குடும்பத்துக்கு பாதுகாப்பு ஆற்றல்மிக்க டபுள் ஆக்ஷனுடன், லைஸோல் என் குடும்பத்தினரை சுகவீனத்திலிருந்தும், நோய்நொடிகளிலிருந்தும் பாதுகாக்கிறது. இதமூட்டும் பரவசமான இதன் மணம் நாள் முழுதும் நீடித்திருக்கிறது. லைஸோல் எல்லா தரை பரப்புகளிலும் உபயோகிக்க பாதுகாப்பானது; மேலும் குழந்தைகள் இருக்கும் இல்லங்களிலும் உபயோகிக்க உகந்தது. ஒரு டாக்டரான நான், எனது குடும்பத்தினரின் பாதுகாப்புக்கு லைஸோல் நம்பகமானதாக கருதுகிறேன்.





கிருமிகளின் அழிவில் ஆரோக்கியம் ஆரம்பம்.

அழகுக்கு அழகு செய்ய...



யற்கை நமக்கு வழங்கியுள்ள செல்வங் களை நம் வனப்புக்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும், முறையாகவும், உடற்பயிற்சியின் மூலமாகவும் பெற முடியும். 'பருவத்தே பயிர் செய்' என்று ஔவையார் கூறியுள்ளார். சிறு வயது முதலே நாம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

உடற்பயிற்சியினால் மெலிந்து இருப்பவர்கள், சதை போட்டு இருப்பவர்கள் வயிறு பெருத்து இருப்பவர்கள் ஆகியோர் இந்தக் குறைகள் நீங்கி ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும். இத்துடன் உடல் கட்டமைப்பு ஏற்படும். ரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கும். தசைகள் உறுதிப்படும். மூச்சு இரைக்காது. உடல் எந்த நிலையிலும் எந்தச் செயலிலும் ஈடுபடுவதற்கு நெகிழும் தன்மை (flexibility) கொடுக்கும். சோம்பல் இருக்காது. ஜெனரல் பிட்னஸ் வரும் இந்த சிறப்பான அம்சங்களை நீங்கள் பெறுவதற்கும், மகிழ்வோடு வாழ்வதற்கும் தினசரி சில நிமிடங்கள் ஒதுக்கி உடற்பயிற்சி செய்து பழகினால் போதுமானது.

இனி வருகிற மாதங்கள் கோடைதான். கோடை காலத்தில் உடல் வறட்சியடைந்து அதன் காரணமாக சுருக்கங்கள் தோன்றும். தர்பூஸ், கிர்ணிப்பழம் போன்ற தண்ணீர் சத்து நிறைந்த பழங்களை உட்கொள்ள வேண்டும். பப்பாளி நன்றாய் கிடைக்கிறது.



முளைகட்டிய பயறுகளுடன், நிறைய பழங்கள், நிறைய தண்ணீர் சாப்பிட வேண்டும். சருமத்திற்கு உட்பராமரிப்பு மிகவும் அவசியம் (internal care) மஞ்சள் வாழைப்பழம் 17 வகை சத்துக்களைக் கொண்டது. தினமும் அவசியம் சாப்பிட வேண்டும். கோடை காலத்தில் பருத்தி உடை அணிவதே சிறந்தது.

பச்சை கொத்தமல்லி இரண்டு கைப்பிடி அளவு, தோல் சீவிய கேரட் இரண்டு, நன்கு அலம்பித் துடைத்துத் தோல் சீவிய இரண்டு பீட்ரூட், வெள்ளை முள்ளங்கி தோல் சீவியது இரண்டு. இவை அனைத்தையும் நன்கு மிக்ஸியில் அரைத்து, வடிகட்டி சாற்றை ஒருபாட்டிலில் வைக்கவும். இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் சாற்றுடன், ½ ஸ்பூன் இஞ்சிச் சாறும், ½ ஸ்பூன் தேன் கலந்து, ½ டம்ளர் தண்ணீர் கலந்து தினமும் பருகவும். இந்த 'Health Drink' சருமத்திற்கு நல்ல பளபளப்பைக் கொடுக்கும்.

நம் உடலின் வளர்ச்சியில் வைட்டமின் 'ஏ' செய்து வரும் வேலை மகத்தானதாகும். வழக்கமாக சாப்பிடும் ஆகாரத்துடன் வைட்டமின் 'ஏ'யைச் சிறிது அதிகமாகச் சேர்த்து உட்கொண்டால் இளமைப் பருவம் மேலும் பத்து வருட காலம் நீண்டிருக்கும். பப்பாளிப் பழம், மாம்பழம், வாழைப்பழம், பால், கோடைக்கு ஏற்ற கிர்ணிப்பழம், பசலைக்கீரை, பீன்ஸ், அவரை, தக்காளிப்பழம்,

புதிய டொமேட்டோ ரைஸ்

2 டம்ளர் அரிசியை களைந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பெங்களூர் தக்காளி 3 (அ) 4 ஐ கொதி நீரில் போட்டு, தோல் நீக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, பச்சை மிளகாய், பூண்டு, இஞ்சி முதலியவைகளை வதக்கிக் கொள்ளவும். இளம் தேங்காய் 1 மூடியைத் துருவிக் கொள்ளவும். மேற் சொன்ன அனைத்தையும் மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துக் கூழாக்கவும். இது 4 டம்ளர் வரும்படி அரைக்கவும். இதனை அப்படியே அரிசியில் கொட்டி, தேவையான உப்பு, சேர்த்து குக்கரில் வைக்கவும். சாதம் ஆனதும் ஒரு பரந்த பேசினில் கொட்டி, இரண்டாகப் பிளந்த பச்சை மிளகாயைச் சுற்றிலும் வைத்து நடுவே பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கொத்தமல்லித் தழைகளைத் தூவிப் பரிமாறவும்.

— உமா



பால் நிறைய அருந்த வேண்டும்.

சிலருக்குக் கண்ணைச் சுற்றி கருவளையம் காணப்படுகிறது. உடல் சூடு அதிகமாக இருந்தாலும், கண் கோளாறு இருந்தாலும், இவ்வாறு காணப்படும். நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். தினமும் 10 நிமிடமாவது கெட்டியான பஞ்சை பன்னீரில் தோய்த்து இருகண்ணின் மேலும் வைத்து அப்படியே படுத்து இருக்க வேண்டும். கண்ணை மூடி உள்ளங்கையைக் குழித்து. வலது உள்ளங்கையினால் வலக்கண்ணை மறைக்கும்படி முகத்தின் மீது வைத்துக் கொள்ளவும். இடது உள்ளங்கையினால் இடக் கண்ணை மறைக்கும்படி முகத்தின் மீது வைத்துக் கொள்ளவும். விரல்கள் சற்றே வலப்புறம் நோக்கிச் சாய்ந்திருக்கட்டும். வலப்புற விரல்களின் மேல் இடது கைவிரல் படிந்திருக்க வேண்டும். இவ்வாறு தினமும் 10 நிமிடம் செய்தால் கண்ணின் கருவளையம் குறையும்.

சில பேருக்கு 15 வயதில் கூட இளநரை ஏற்படுகிறது. உயர்தர மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்து, ஹென்னா கண்டிஷனர் போட்டு இளநரையைப் போக்கலாம். இதை நானும் கூட பலருக்குச் செய்து வெற்றி பெற்றிருக்கிறேன். சருமத்திற்கும் இது போன்ற சிகிச்சைகள் உண்டு. Bridal Care வாரம் ஒருமுறை தலைமுதல் கால்வரை அரோமோ ஆயில் மூலம் மசாஜ் செய்து, உடலுக்கு நல்ல பளபளப்பும், மெருகும் ஏற்படுத்துகிறோம். என் மூலிகை சிகிச்சைகள் சாப்பிடும் உணவிலிருந்து ஆரம்பிப்பதால் பெண்கள் நல்ல பலன் அடைகிறார்கள். இது பற்றி 4817157 எனும் என்னுடைய தொலைபேசியில் பேசலாம்.

வெள்ளரிக்காயை நன்கு அரைத்து இந்த வெயிலுக்கு pack போட்டுக் கொள்ளலாம். இந்த வெயிலுக்கு 'லைட்' மேக்-கப்தான் ஏற்றது. வெளியில் செல்லும் முன் சந்தனம் + கசகசா பொடியை 'பேக்' போல் முகம் முழுவதும் தடவி 10 நிமிடம் கழித்து நன்கு அலம்பவும். பிறகு லேசாக பவுடர் போட்டு மேக்-அப் செய்து கொள்ளவும்.

— ஹேமா லக்ஷ்மண்

அழகு மற்றும் சிகை அலங்கார நிபுணர்.

மங்கையர் மலர் & ஸ்பிக்நகர் மகளிர் மன்றம்

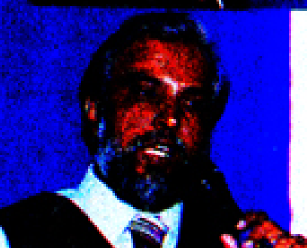
இணைந்து வழங்கிய

மகளிர்-மருத்துவர் சந்திப்பு


• ஞானசம்பந்தம்


• ஜெயராம்


• கண்ணன்


• அக்பர் கவுஸர்


• வசந்தரா



லோபதிக்கு ஈடாக சித்த, ஹோமியோபதி, யுனானி மருத்துவ முறைகளின்பால் இன்று மக்களின் ஈடுபாடு சென்றுள்ளது. "அன்னை போல நமக்கு உதவி ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுவதுதான் நம் பாரம்பரிய உணவுகள் - அவை மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது" என்ற கருத்தின் அடிப்படையில் மங்கையர் மலரும் ஸ்பிக்நகர் மகளிர் மன்றமும் இணைந்து ஒரு கருத்தரங்கினை நடத்தினோம். இதில் டாக்டர் ஜெயராம் (சித்தா), டாக்டர் ஆர். கண்ணன் (சித்தா), டாக்டர் அக்பர் கவுஸர் (யுனானி), டாக்டர் ஞானசம்பந்தம் (ஹோமியோபதி), வசந்தரா (அழகுக்கலை நிபுணர்) ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். வாசக, வாசகியரின் கேள்விகளுக்கும் பதில் அளித்தனர்.

டாக்டர் கண்ணன் : "இந்த உலகம் பஞ்சபூதங்களினால் ஆனது. உடலும் பஞ்சபூதங்களினால் ஆனதுதான். உடலும், உலகம் போன்றதுதான். இந்த அடிப்படையில்தான் நம் முன்னோர்கள் சித்தவைத்திய முறையை இயற்கை வைத்தியமாக இயற்கையோடு ஒட்டி அமைத்தனர்.

நாடி பார்த்து, வரும் நோயாளியின் முகம் பார்த்தே இவனுக்கு இன்ன வியாதி எனக் கண்டு பிடித்து எப்படிப்பட்ட நோய்க்கும் மருந்து கொடுத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். ஆனால் அவை யெல்லாம் வெளியே சொல்லப்படாமல் மெதுவாக அழிந்து போய் இன்று எஞ்சி நிற்பது கொஞ்சம்தான்.

1938-ல் தஞ்சையில் நடந்த மாநாட்டில், 'எல்லா நோய் களையும் நாடி பார்த்தே கண்டறிய முடியுமா?' என்பதை சோத







னையாகவே வைத்தார்கள். திரைக்குப் பின்புறமிருந்து கை பிடித்து - நாடி பார்த்தே நீரிழிவு நோய் எனக் கண்டறிந்து கூறினார்கள்!

இவ்வளவு ஏன், ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் வைத்திருந்து பயன்படுத்தக் கூடிய மருந்துகள் கூட நம்மிடம் உள்ளன. ஆயுளை நீட்டிக்க இவை உதவும். சித்த மருத்துவத்தில் சூரணம், லேகியம், பஸ்பம், எண்ணெய் என பலவிதம். எல்லா நோய்களுக்கும் தீர்வு தரக்கூடியவை உண்டு. நம் நாடு மட்டுமின்றி அயல் நாடுகளிலும் நம் மருத்துவப் பெருமை பரவி வருகிறது.

டாக்டர் ஜெயராம் : சித்த மருத்துவத்தைப் பற்றி ஏதோ நாட்டு மருத்துவம், நாடோடி வைத்தியம் என்பன போன்ற கிண்டலும் கேலியும் இருப்பது வருத்தத்தக்க ஒன்று. மகா சித்தர்கள் நமக்காகக் கண்டறிந்த மருந்துகள் இவை. ஆளை விட ஆடைக்குதான் மரியாதை என்னும் காலமான இன்று, சித்தர்களின் தோற்றத்தை மட்டுமே மனதில் கொண்டு, 'எதைக் கொண்டு இவர்களை விஞ்ஞானியாக ஏற்பது' எனலாம். ஆனால் அவர்கள் கண்டு பிடித்த பல அரிய செய்திகளை இன்றைய விஞ்ஞானிகளால் நெருங்கக் கூட முடியாது என்பதுதான் உண்மை.

சித்தர் மருத்துவத்தில் மொத்தம் 7 பிரிவுகள் உண்டு. மணி, மந்திரம், ஔஷதம், யோகம், ஞானம், கல்பம், ரஸாயனம் என்பவை அவை. இவையெல்லாம் நம் வாழ்வில் முழுமையாகக் கலந்து விட்டவை. மணி என்பது ஜோதிடம் - இன்று கேலிக்குரியதாகிவிட்ட ஒன்று. முறையாகக் கற்ற ஜோதிடம் நன்மை தீமைகளை அறியலாம். கிரக நிலைக்குத் தக்கபடி ஏற்படும் நோய்களையும் ஏற்ற மருந்துகளையும் கண்டறிந்து ஏற்ற மருந்துகளைத் தர முடியும். ரச பலன் தராது மரணம்தான் முடிவு என்றால் அதையும் அறிந்து நோயாளியை முடிந்தவரை வலியின்றி வைத்திருக்க முடியும். இதை அனுபவ ரீதியாகவும் பார்த்திருக்கிறேன். மனவசியக் கலையைக் கொண்டு செய்வது மந்திரம். வரும் நோயாளிகளை, என் தந்தை இந்த முறையில் விசாரித்து - சிகிச்சையாக சில பரிகாரங்களைச் சொல்லி அனுப்புவார். கை நாடிப் பரிசோதனை தெய்வ அனுகிரகம் கொண்டு செய்வது. யக்ஷி உபாசனையால் எதையும் துல்லியமாகக் கணிக்க முடியும். ஞானம் என்பது தத்துவம். காயம் என்பது காய கல்பம். உடம்பை நோய் அணுகாத முறையில்



வைத்து பலப் பல ஆண்டுகள் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும். சித்தர் முறையினால் கூடு விட்டுக் கூடு (இளைஞர் ஒருவர் உடலில்) புகுந்து மீண்டும் வாழ்வது. இப்படித் தொடர்ந்துதான் ஆயிரம் ஆயிரம் ஆண்டுகள் வாழ்ந்தார்கள். சித்தர்கள் என்பதற்கு வெற்றி பெற்றவர்கள் என்பது பொருள். ஆசாபாசங்கள் ஆத்மாவையும் வென்றவர்கள் அவர்கள்.

டாக்டர் அக்பர் கவுஸர் : குடிகாரர்களாவது புனித யாத்திரை, விரதம் நோன்பு என்னும் போது சில மாதங்கள் வரை தன்னுடைய பழக்கத்தைக் கை விடுகின்றனர். ஆனால் 'பான்பராக்' போடுபவர்கள் அந்தச் சமயங்களில் கூட அதனை நிறுத்துவதில்லை. நிறுத்த முடியாத ஒரு பழக்கம். இவைகளை நிரந்தரமாக நிறுத்த இயக்கமாக, தீவிரமாக நாம் பாடுபட வேண்டும்.

கஞ்சா பல ஏரியாக்களில் பட்டித் தொட்டியெல்லாம் நிறைந்திருக்கு. இன்ஜினியர் ஒருவர் கஞ்சா அடித்து விட்டு தன் தந்தையை ஆபீஸிலேயே கத்தியால் குத்திக் கொன்று விட்டார். குடிப்பது பழக்கமா? வியாதியா? இது ஒருவிதமான நோய்தான். இரத்தத்தில் கலக்கும் ஆல்கஹாலால் வருவது இது. குடித்தால் இஸ்லாமிய நாடுகளில் தொடர்ந்து அதுவும் மூன்றாம் முறை என்றால் சாகும் வரை சவுக்கடி என்ற சட்டமே உண்டு.

குடிப் பழக்கத்திற்கு சிகிச்சை தருகிறோம். 200 படுக்கை வசதிகள் கொண்ட இடத்தில் ஏழை எளியவர்களுக்கு இலவசமாக மற்றும் வசதியானவர்களுக்குப் பணம் பெற்றும் சிகிச்சை தருகிறோம்.

ஐந்து வயதுக்குப் பிறகு குழந்தைகள் படுக்கையை நனைத்தால் எள்ளும், வெல்லம் சேர்த்து உருண்டையாக்கிக் கொடுக்கலாம். யூரினரி இன்ஃபெக்ஷனுக்கு சரியான சிகிச்சை தராவிட்டாலும் கூட கிட்னி பாதிக்கப்படலாம். இதற்கும் கருப்பையில் வரும் 'சிஸ்ட்' களுக்கும் நாங்கள் அதிகமாக மணத்தக்காளி சாப்பிடச் சொல்கிறோம். இதில் நோய் நன்றாகக் கட்டுப்பட்டுவிடும். கிட்னி பழுதாகி விட்டால் டயாலிசிஸ் அல்லது அதை அறுவையின் மூலம் அகற்றி வேறு கிட்னி வைப்பதுதான் வழி என்ற நிலை! ஆனால் யுனானி வைத்திய முறையில் இதற்கு மருந்து கண்டு பிடித்தோம். சிறுநீரகம் பழுதடைந்த நிலைக்கு யுனானி மருந்துகள் 80 சதவிகிதம் வரை பலன் தருகின்றன யுனானி, சித்தா, ஆயுர்வேதம் அனைத்துமே கூட்டுக் குடும்பம்தான்.

அழகுக்கலை நிபுணர் திருமதி வசுந்தரா : டாக்டர்கள் சொன்னது உள் அழகு எனப்படும் ஆரோக்கியம். ஆனால் நான் புற அழகைப் பற்றி சொல்லப் போகிறேன். உள் அழகுடன் புற அழகும் இருந்தால்தான் தன்னம்பிக்கை வரும். இது ஆண்களுக்கும் உண்டு. சென்னை போன்ற பெரிய நகரங்களில் ஆண்களுக்கும் பார்லர் உண்டு. வெளியில் வேலை பார்க்கச் செல்வோர் எல்லோருடனும் நன்கு பேசிப் பழகி, வேலையையும் திறம்படச் செய்ய அவர்களின் வெளித் தோற்றம் நன்கு அமைய வேண்டும். அதற்காக ஓவராக டிரஸ் செய்து கொள்ள வேண்டுமென்பதில்லை. ஓரளவு பார்க்கத் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். இதற்கு ஆண்களின் ஒத்துழைப்பு வேண்டும்.



ஹெர்பல் காஸ்மெடிக்ஸினால் பக்க விளைவுகள் கிடையாது. ஓரளவு நிறம் வேண்டும் என்ற ஆசை எல்லோருக்கும் உண்டு. ஹெர்பல் ப்ளீச் மிகவும் நல்லது. சருமத்தைச் சுத்தப்படுத்துவதுதான் ஃபேஷியல். பழங்கள், பழச்சாறுகள், வைட்டமின் E, கொலாஜின் போன்றவைகளால் சில கருவிகளைப் பயன்படுத்திச் செய்கிறோம். இவைகளினால் பக்க விளைவுகள் எதுவும் வருவது கிடையாது. ஆனால் இது போன்ற மிஷின்களினால் செய்வதால் பலன் இரட்டிப்பாகும். தோலின் அடிவரை செல்லும் பருக்கள் போன்ற பல பிரச்னைகளைச் சரி செய்கிறோம். பருக்கள் தன்னம்பிக்கையைக் குறைக்கக் கூடியவை.

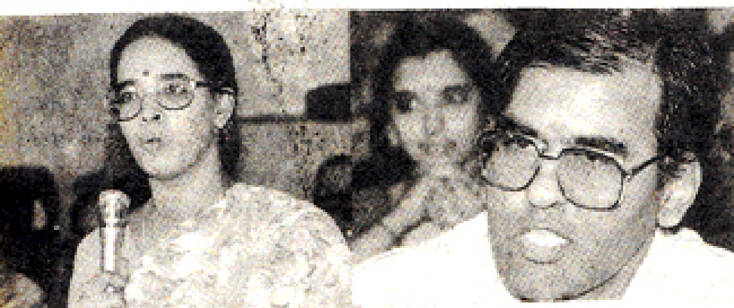
இப்போது பிரபலமாகி வரும் அரோமா தெரபி முழுவதும் மூலிகையினாலான ஒருவித

சிகிச்சைதான். மூலிகை எண்ணெய்களை வைத்து சிகிச்சை தருகிறோம். ப்யூட்டி கோர்ஸ்களும் உண்டு. எங்காவது இதைப் படிக்கலாம். வீட்டிலிருந்தபடியே தன்னை அழகுபடுத்திக் கொள்வதுடன் உறவினர் தெரிந்தவர்களையும் அழகுப்படுத்தலாம். ஆண்கள், இதற்கு ஒத்துழைப்பதுடன் - மனைவி மட்டும் அழகு என காம்ப்ளெக்ஸ் இல்லாம தாங்களும் அழகு செய்து கொள்ளலாம். ஆண்களுக்கும் கூட 'சென்டர்ஸ்' உண்டு. எல்லோரும் ஆரோக்கியம், அழகு தன்னம்பிக்கையுடன் முன்னேற வேண்டும்.

டாக்டர் ஞானசம்பந்தம் (ஹோமியோபதி வைத்திய நிபுணர்) : இது ஜெர்மன் நாட்டிலிருந்து வந்த முறை இது. இதனைக் கண்டுபிடித்தவர் ஒரு அலோபதி டாக்டர்தான். பக்க விளைவு இல்லாதது. அதிகபட்சம் நோயாளிகள் செல்வது அலோபதி டாக்டரிடம்தான். அதில் சலிப்படையும் நேரம் இது போன்ற மாற்று மருந்துகளைத் தேடி வருகின்றனர். இது

னினால் வருவது. ஒரே சீப்பை பயன்படுத்தக் கூடாது. பொடுகும் அப்படியே!

எக்ஸிமா என்பது அலர்ஜி நோய். அலர்ஜியை எப்போதும் ஆஸ்துமாவுடன் சம்பந்தப்படுத்திப் பேசுகிறோம். அலர்ஜி தும்மல் நாளடைவில் ஆஸ்துமா ஆகலாம். சொறியாஸிஸ் என்னும் நோய்க்குப் பூரணமான குணம் இல்லை என்பது பலருடைய எண்ணம் இதை முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியும். லூகோடர்மா ஒரு தொத்து நோய் இல்லை. சில குறைபாடுகளினால் வருவது. இதற்கும் முழு குணம் தரும் சிகிச்சை உண்டு. கிரீம்கள் தற்காலிக பலன் தரும். உள்ளுக்குத் தரும் மருந்துகளால் தான் இது முழுமையான குணம் பெறுகிறது. குடல் கோளாறினால் வருவதுதான் இவை. பரம்பரையாக என்பது 20 முதல் 25 சதவிகிதம்தான். ஹார்மோன் குறைகள் சரி செய்யப்பட்டால்தான் முழுமையாக நீங்கும். 3 மாதங்களில் 90 சதவிகிதம் குணமாகும். எங்களைப் பொருத்தவரை அணுகுமுறை தனியான





போன்ற மருத்துவ முறைகளில் பக்க விளைவுகள் இல்லாததுடன் முறைப்படி தயார் செய்யப்படுவதால் முழுமையான குணமும் கிடைக்கிறது. அவசர சிகிச்சை போன்ற நோய்களுக்கு தற்கால நிவாரணங்களுக்கும் அலோபதி மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதை எதிர்ப்பு மருந்தாக நாங்கள் எண்ணுவதேயில்லை. ஹோமியோபதி நாட்பட்ட நீடித்த நோய்களுக்கு நல்ல பலன் தரக் கூடியவை என்பது அனுபவ பூர்வமான உண்மை.

ஆஸ்துமா, நரம்புக் கோளாறு, மூட்டு வலி, தோல் சம்பந்தமான நோய்களைப் பார்த்திருக்கிறேன். உடல் முழுவதும் உள்ளே உள்ள குறைகளை நீக்கும் முறையில் வைத்தியம் செய்கிறோம். வழுக்கைக்கு பல காரணம். வயதான பின்பு வருவதை குணப்படுத்த முடியாது. இளவயதில் வர பலகாரணம் உண்டு. நோய்கள், புழுவெட்டு போல, டைஃபாயிட் காய்ச்சலினால் ஏற்பட்ட முடி உதிர்ந்து ஏற்பட்ட வழுக்கைக்கு சிகிச்சை உண்டு. புழுவெட்டு ஒரு வித ஃபங்க

ஒன்று. முழு உடம்பையுமே ஆராய்ந்துதான் சிகிச்சையைத் தீர்வு செய்வோம். இதனால் உடனடி நிவாரணம் இதில் இல்லை என்ற எண்ணம் உண்டு. சரியான மருந்துகள் தரப்பட்டால் 3 மாதத்திலேயே நல்ல குணம் தரும். நீண்ட நாளைய நோய்களுக்கு குணமான பின்பும் கூட தேவையான காலம் வரை மருந்துகளைத் தொடர வேண்டும்.

இனி கேள்வி நேரம் :

கேள்வி (ரகுராமன்) : "நவம்பர், டிசம்பரில் ஏற்படும் மூச்க இளைப்பு நோய்க்கு சித்த மருத்துவத்தில் சிகிச்சை உண்டா?"

டாக்டர் கண்ணன் : "இந்த நோய் ஆஸ்துமா எனப்படும். நாம் பிராணவாயுவை உள்ளே இழுத்து கரியமிலவாயுவை வெளியே விட வேண்டும். மூச்சை வெளியே விட முடியாத சூழ்நிலைதான் இந்த நோய். இதற்கு முக்கிய காரணம் பரம்பரை (30% பாதிப்பு இத

ட்ரிபுள் ஆக்டிங் மாக்ஸிமம் ஸன்ஸ்க்ரீன் உங்களை பாதுகாக்கிறது: வெய்யிலின் வெப்பத்திலிருந்து... கறுத்துப் போவதிலிருந்து... சீக்கிரமே விழும் சுருக்கங்களிலிருந்து.



கடும் வெய்யிலினால் ஏற்படும் கெடுதல் மிக்க அல்ட்ரா வயலெட் கதிர்களிலிருந்து உங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பகலில் ஒவ்வொரு நிமிடமும் கெடுதல் மிக்க சூரியனின் அல்ட்ரா வயலெட் கதிர்கள் தாக்குவதால், உங்கள் மேனிஎழில் பாதிக்கப்படுகிறது. சூரிய வெப்பத்தால் சருமம் கன்றிப்போவதோடு, மேனி கறுத்துப்போகவும், கறைகள் ஏற்படவும் வாய்ப்புள்ளது. அது மட்டுமல்ல, உங்கள் மேனியில் உள்ள இயற்கையான ஈரப்பசை மற்றும் எண்ணெய்ப்பசை அற்று காய்ந்து விடுவதால், சருமம், வறண்டு, பொலிவிழந்து காணப்படுகிறது. எனவே, சருமத்தில் கோடுகளும் சுருக்கங்களும் சீக்கிரமே விழுகிறது.

உங்கள் மேனியை பராமரிக்க ட்ரிபுள் ஆக்டிங் மாக்ஸிமம் ஸன்ஸ்க்ரீன் பாதுகாப்பு மிக அவசியம். ஏனெனில், அது கண்ணுக்கு புலப்படாத ஒரு குடை போல் செயல்படுகிறது. இதிலுள்ள 'சன் ப்ரொடெக்ஷன் ஃபாக்டர்' இந்திய சீதோஷ்ண நிலைகளுக்கு மிகவும் உகந்தது. மேலும், 100% ஆயில் ஃப்ரீ ஃபார்முலேஷன், அதிநவீன சர்வதேச சருமப்பராமரிப்பு தொழில்நுட்பத்தால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

எனவே, நீங்கள் மாக்ஸிமம் ஸன்ஸ்க்ரீன் உபயோகிக்கும் வரையில், கெடுதல் மிக்க யுவி கதிர்கள் உங்களை தாக்குவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை.

மாக்ஸிமம் ஸன்ஸ்க்ரீன் லோஷன் மற்றும் க்ரீம்

வெய்யிலிலிருந்து பாதுகாக்கும் மேனி வண்ணத்தில் மெருகு சேர்க்கும்.

L A K M Ē

சத்ய சாயி சங்கீதாஞ்சலி

சமஸ்கிருதம், தமிழ், தெலுங்கு,
கன்னடம், மலையாளம், இந்தி, வங்காளம்,
குஜராத்தி, மற்றும் மராத்தி மொழிகளில்

பகவான் ஸ்ரீ சத்ய
சாயிபாபா அவர்களின்
71 வது பிறந்த தினமான
நவம்பர் 23, 1996 அன்று
ஆந்திர மாநிலம் புட்டபர்த்தியிலுள்ள
அவரது ஆசரமத்தில் ஸ்ரீபகவானின்
திருக்கரங்களால்
வெளியிடப்பட்டது.



பகவான் பாபாவின்

பாதகமலங்களில்

திருமதி எம். எஸ். சுப்புலக்ஷ்மி

அவர்களின் சமர்ப்பணம்

RPG ENTERPRISES

அனைத்து கேசட் வியாபாரிகளிடமும் கிடைக்கும்



இந்த கேசட் 10-4-1997 முதல் சென்னை இராஜா அண்ணாமலைபுரம்.
7. பக்ஸ் ரோடு. **'சுந்தரம்'** வளாகத்திலும் விற்பனைக்குக் கிடைக்கும்.



மாங்காய்கள் வர ஆரம்பித்து விட்டன. மலிவாக இருக்கும் சமயம் வாங்கி - இரவில் துருவி சிறிது உப்பு போட்டு காலையில் ஒட்டப் பிழிந்து, லேசாக எண்ணெய் தடவிய தட்டில் போட்டு வெயிலில் உலர்த்தவும். அதே சமயம் பிழிந்த தண்ணீரையும் வெயிலில் வைக்கவும். இரவில் ஒன்றாகப் போட்டு மறுநாள் இதே போல பிழிந்து உலர்த்தவும். (மோர் மிளகாய் உலர்த்துவது போல).

ஈரப்பசையின்றி உலர்த்தபின் மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றி பத்திரப்படுத்திக் கொண்டால் வருடம் முழுவதற்கும் 'ஆம்சூர்' ரெடி. தயிரில் போட்டுத் தாளித்தால் பச்சடி! எண்ணெயில் வற்றல் மிளகாய் கடுகு உளுத்தம் பருப்பு etc., போட்டுத் தாளித்து சாதத்தில் கலந்தால் மாங்காய் சாதம்!

கத்தரிக்காய், முருங்கைக்காய் சாம்பார்களில் ஒரு ஸ்பூன் போட்டால் மாங்காய் வெட்டிப் போட்ட மணம் சுவை! எலுமிச்சைக்குப் பதில் - நீர்மோரில் கலக்கி ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து வெயில் நேரத்தில் பருக, என்ன ஒரு இதமான எளிய பானம்!

மற்றும் வடநாட்டு தயாரிப்புகளில் 'ஆம்சூர்' பயன்படுத்தும் இடங்களிலெல்லாம் இதையே பயன்படுத்தலாம்.

தோசை மிளகாய்ப் பொடி தயாரிக்கும் போது கூட (லேசாக) சேர்த்தால் வித்தியாசமான சுவை!

மோர் மிளகாய் தயாரிக்கும் போது மோரில் இந்தப் பொடியைக் கலந்து மிளகாய் ஊறப் போடுங்கள். ரொம்ப வித்தியாசமான சுவையுடன் அருமையாக இருக்கும். பொடியிலும் புளிப்பு இருப்பதால் மோர் அதிகம் தேவைப்படாது.

புளிக்குழம்பு, தீயல் போன்றவைகளில் கூட சேர்த்தால் புளி அதிகம் தேவைப்படாது.

— எஸ். பட்டம்மா

னால்). அடுத்து சுற்றுப்புற சூழல். ஒவ்வாமையினால் ஏற்படும் மன அழுத்தம் கூடக் காரணமாகலாம். பிடிக்காத சூழ்நிலையிலும் (மாமியார் - மருமகள் பிரச்னை போல) வரலாம். பரம்பரை இருந்தால் சிலமுறை கையாள வேண்டும். உணவுப் பழக்கங்களை சரியாக அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவு 7 மணிக்குள் மிகவும் எளிமையாக, குளிர்ச்சியான உணவுகளைத் தவிர்த்து உண்ண வேண்டும். மூச்சுப் பயிற்சி மிகவும் முக்கியம். தியானம், யோகா இவைகளும் செய்ய வேண்டும்.

எருக்கம் பூ மிளகு சேர்த்து அரைத்து மாத்திரையாக உருட்டி உண்ணலாம். ஆடாதோடா நரம்பு நீக்கி அரைத்து சாறாக்கிக் குடிக்கலாம். ஆடாதோடா 10 இலை, தாளிச்ச பத்ரி, அதிமதுரம், திப்பிலி - தலா 100 கிராம் தூசி நீக்கி இடித்து, ஆடாதோடா இலையைக் கிள்ளி தேன்விட்டு வதக்கி 1 டம்ளர் நீர் ஊற்றி இடித்து வைத்த பொடியை ஒரு ஸ்பூன் போட்டு கஷாயமாக்கி 1½ அவுன்ஸ் வேளைக்கு என 3 வேளை (வயதுக்குத் தக்கபடி) குடித்துவர பலன் தரும். ஆரம்பத்திலேயே வந்தால் எளிமையான மருந்துகளிலேயே குணப்படுத்தலாம். ஆஸ்துமாவில் பலவகை உண்டு. காரணம் கண்டு அறிந்து தகுந்த பயிற்சிகள் பெற வேண்டும். ஒலிம்பிக்கில் 5, 6 பதக்கங்கள் வாங்கிய ஒருவர் தனக்கிருந்த ஆஸ்துமா நோயைத் தன் பழக்கங்களினால் கட்டுப்படுத்தியவர்!" அலர்ஜி என்பவைகளை 'அவாய்ட்' செய்வதுதான் சிறந்தது.

"ஃபைப்ராய்ட் பற்றிய பல சந்தேகங்கள்" கேட்கப்பட்டன :

டாக்டர் ஜெயராம் : "இவை கருப்பையில் வரக்கூடியவை. பாதிப்பு தரும். மார்பகத்தில் கிளாண்டுகளை ஒட்டி வரக்கூடியது. ஃபைப்ரோ அடினோமா என்பது. இதற்கும் புற்று நோய்க்கும் சம்பந்தமில்லை. ஆனாலும் ஒற்றுமைகள் பல உண்டு.

திருமணமாகாத, குழந்தை பெறாத இளம் பெண்களுக்கு வந்தால் மகப்பேறு இல்லாமல் போய்விடக் கூடாது என்பதற்காக இதை அறுவை சிகிச்சை மூலம் சரி செய்யலாம். உடனே கருத்தரித்து குழந்தையும் பெறட்டும். பின்பு மீண்டும் இதே போல வந்தால் தேவைப்பட்டால் கருப்பையையும் எடுத்து விடலாம் என்கின்றனர். அறுவைக்குப் பின்பு சில சமயம் 2, 3 ஆகக் கூட வரக்கூடும்.

கருப்பையில் வந்திருக்கும் இடம், வயது, இதன் அளவு பொறுத்துதான் சிகிச்சை தர வேண்டும். சிலருக்குக் குழந்தையுடன் சேர்ந்தும் வளரும். சித்த மருந்துகள் மூலம் பூரண குணமடைந்திருப்பதை 'கிளினிகல் டெஸ்ட்' மூலம் உறுதியும் செய்து இருக்கிறோம். மிகவும்

அளவில் பெரியவைகளை குணப்படுத்துவது தான் சற்று கடினம். உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், சில பயிற்சிகள் மூலம் இவை வராமல் காக்க முடியும்.

"அப்பெண்டிக்ஸ் செய்த பிறகு அந்த இடத்தில் வலி, முதுகு போகிறது" என்பது ஒரு நேயரின் கேள்வி.

"சிலருக்கு அடிஷன்ஸ் ஃபாமாகிறது. அதனால் திசுக்கள் உள்ளே சேர்ந்து வடு உண்டாவதால்தான் அப்படி. அறுவைக்குப் பின்பு இப்படி வரும் வாய்ப்பு உண்டு."

டாக்டர் ஜெயராம் : "சிலருக்கு அறுவைக்குப் பின்பும் இதே போன்ற கட்டிகள் திரும்ப வரும் வாய்ப்பு உண்டு. வயது, கட்டியின் தன்மை பொருத்து இவைகளை மருந்தினால் குணப்படுத்த முடியும். பரம்பரையாகவும் இவை வருவதுண்டு."

டாக்டர் ஞானசம்பந்தம் : "சளி ஒவ்வாமை, நுண்கிருமிகள் போன்ற பல காரணங்களினால் வரலாம். இவைகள் மொத்தமானால் தான் டான்சிலைடிஸ், சைனசைடீஸ் ஆக மாறும். டான்சிலைடிஸ் குழந்தைகளுக்கு அதிகம் வரலாம். (காலில் நெறி கட்டுவது போலத்தான் - இதுவும் வாயில் நுண்கிருமிகள் புகுவதால் வருவது) - ஒரு குறிப்பிட்ட வயதுக்குப் பிறகு இவை அதிகம் வருவதில்லை. சிலருக்கு வளர்ந்த பின்பும் வரலாம். ஹோமியோபதி மருத்துவத்தில் இந்த அறுவை சிகிச்சை கூடாது என்கிறோம். டான்ஸில்ஸ் தொண்டையைக் காவல் காத்து நிற்கிறது. எனவே அதில் ஒவ்வாமையைப் போக்கி - சளி உண்டாகும் தன்மையைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

"வயதாக ஆக கூன் போடுவதைத் தடுக்க முடியுமா?"

"உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல் - எப்போதும் நேராக சரியாக உட்காருதல் இவைகளினால் இவைகளை வராமல் தடுக்கலாம்."

"ரொமேடிக் ஃபீவர் சின்ன வயதில் வர - அலோபதியில் இன்ஜக்ஷன் போட்ட பிறகு தான் ஹோமியோபதி. மருந்து சாப்பிடலாம், ஏன்?" என்று கேட்டிருக்கிறார்கள். 7 வயது முதல் 12 வயது வரை மூட்டுவலிகள், காய்ச்சல் வந்தால் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். மூட்டில் ஆரம்பித்து இதயத்தைத் தாக்கும். அதனால் இதயத்தைப் பாதுகாக்க 'பெனிடியர்' என்னும் அந்த 'இன்ஜக்ஷன்' போடச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். ஆனால் ஹோமியோபதி மருந்துகளை தொடர்ந்து எடுத்துக் கொண்டால் பூரண குணமடையலாம்."

"முடி உதிர்தலுக்கு பார்லர் பயன் தருமா?"

வசுந்தரா : "பார்லரின் பல வித சிகிச்சை ஓரளவு நல்ல பலன் தரும். இவைகளுடன் உள்ளுக்கும் மருந்து சாப்பிட்டால் முழுமையான பலன் கிடைக்கும். ஒருவர் பயன்படுத்தும் டவல், சீப்பு இவைகளை மற்றவர்கள் பயன்படுத்தக் கூடாது; அதிகமான எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். முடிந்தால் தினமும் கூட தலையணை உறைகளை மாற்றலாம். இதனால் பொடுகு தொந்தரவு வராது. கருவளையத்திற்குப் பலவித க்ரீம்கள், பிரஷர் பாயிண்ட் மஸாஜ், இவைகளுடன் புதிதாக வந்துள்ள ஐ மசாஜரையும் பயன்படுத்தலாம். இவைகள் பக்க விளைவுகள் இல்லாதவை. தவிர உருளைக்கிழங்கு, மாதுளை சாறுகள் தட்டுவதால் இயற்கையாகவே ப்ளீச்சாகி விடும்."

ஸ்பிக்நகர் மகளிர் மன்றத்தின் தலைவி திருமதி ஜோதி ஜெயராமனும், செயலாளர் திருமதி கலாவதி சிவசங்கரனும் ஒருங்கிணைந்து நடத்திய இச்சந்திப்பில் ஸ்பிக் தொழிற்சாலையின் எக்ஸிகியூட்டிவ் டைரக்டர் திரு ஸ்டாலின், திருமதி ஸ்டாலின், ரீஜனல் மானேஜர் திரு ராமன், திருமதி ராமன் உட்பட பலரும் கலந்து கொண்டனர். மதியம் தூத்துக்குடி ஜேசீஸ் நடத்திய நேருக்கு நேர் நிகழ்ச்சியிலும் மருத்துவர்கள் கலந்து கொண்டு உரையாற்றினார்கள்.

ஏற்பாடு : **மஞ்சுளா ரமேஷ்**

தொகுப்பு : **தேசி**

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

காரட் அல்வா செய்வதற்கு காரட் துருவியால் துருவுவதற்கு நிறைய நேரம் ஆகும். அதற்குப் பதிலாக, காரட்டை கழுவி, துண்டுகளாக வெட்டி, காரட்டின் பாதி அளவிற்கு பால் சேர்த்து, பிரஷர் குக்கரில் 15 நிமிடங்கள் வேக வைத்து, ஆறின பின்பு, அதை மசித்து அல்வா செய்தால், துருவிச் செய்கின்ற காரட், அல்வாவிற்கும், இதற்கும் வித்தியாசமே தெரியாது.

— ஷீலா சாம்



வடாம் பற்றிய குறிப்புகள் :

● ஓமப்பொடி வடாம் செய்வதற்கு உப்பு பச்சை மிளகாய் அரைத்து நைஸ் வடிகட்டியில் வடிகட்டி அந்த சாறை வடாம் மாவுடன் கலந்து பிழிந்தால் அச்சின் துளைகள் அடைப்பு இல்லாமல் சுலபமாக பிழியலாம். மீதி சக்கையாக உள்ள பச்சை மிளகாய் விழுதை ஜவ்வரிசி வடாம், அவல் கருவடாம் இவற்றுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

● பச்சை மிளகாய் சாறு, எலுமிச்சம் பழச் சாறு இவற்றைத் தண்ணீர் கொதித்தவுடன் கொட்டிக் கிளறி கீழே இறக்கி வைத்து மாவு தூவி கிளறினால் சுலபமாக இருக்கும். மாவு சூடாக இருக்கும் போதே பிழிந்தால் சுலபமாக பிழியலாம்.

● வடாம் மாவுகள் தயாரித்தவுடன் சாப்பிட்டுப் பார்த்தால் உப்பு குறைவாகவே இருந்தால்தான் காய்ந்த பிறகு உப்பு சரியாக இருக்கும்.

● அரிசி வடாம் செய்வதற்கு அரிசியுடன் ஜவ்வரிசியைச் சேர்த்து அரைக்காமல், முதல் நாள் இரவே ஜவ்வரிசியை ஊற வைத்து மறுநாள் காலையில் தண்ணீருடன் சேர்த்து வேகவைத்து அரிசி மாவுடன் சேர்த்து செய்தால் வடாம் நன்கு வெள்ளையாக இருக்கும்.

● ஜவ்வரிசி வடாம் முத்து முத்தாக இருக்க வேண்டுமென்றால் ஊற வைக்காமல் தண்ணீருடன் சேர்த்துக் கிளற வேண்டும்.

● அவல் கருவடாம் செய்யும் போது அவலை 10 நிமிடம் ஊறவைத்தால் போதும். அப்போதுதான் வடாம் பொரித்தால் கரகரப்பாக இருக்கும்.

● பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் நன்றாகத் தண்ணீரைத் தடவி விட்டு வடாம் பிழிந்தால் வடாம் தூளாகாமல் சுலபமாக பெயர்ந்து வரும்.

● அரிசி வடாம் 2 நாள் காயவைத்தால் போதும்.

● ஜவ்வரிசி வடாம், வெங்காய வடாம், அவல் கருவடாம் இவற்றை 3 நாட்கள் காய வைக்க வேண்டும்.

● வடாம் கெட்டியாக தயாரித்துப் பிழிந்தால் தூள்கள் இருக்காது.



வடாம் போடலாம் வாங்க!

அரிசி வடாம்

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி - 1 கிலோ
ஜவ்வரிசி - 200 கிராம்
பச்சை மிளகாய் - 150 கிராம்
எலுமிச்சம்பழம் - 4
புளித்த மோர் - 1 கப்
உப்பு - ¼ ஆழாக்கு
பெருங்காயம் - 1 துண்டு
தண்ணீர் - 3 லிட்டர்

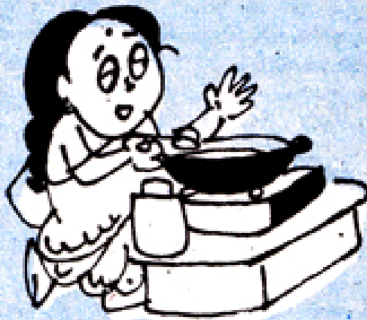
செய்முறை :

அரிசியை வெள்ளை துணியில் போட்டு நன்றாக துடைத்து மிஷினில் மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம் இவற்றை அரைத்து வடிகட்டியில் வடிகட்டிக் கொள்ளவும். பெரிய குக்கரில் தண்ணீர் + மோர் சேர்த்து ஊறிய ஜவ்வரிசியைப் போட்டு நன்கு கரைந்ததும் பச்சை மிளகாய், தண்ணீர் (1 கப் அளவு இருக்கலாம்) எலுமிச்சைச் சாறு இவற்றைச் சேர்த்துக் கலந்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கி மாவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக போட்டு கிளறி குக்கரை மூடி போட்டு மூடி, வெயிட் போட்டு வைத்து விட வேண்டும். 10 நிமிடம் சென்ற பிறகு மாவை நன்கு கிளற வேண்டும். இன்னும் ஒரு 15 நிமிடம் மூடிவைத்திருந்தால் (அடுப்பில் இல்லாமல் கீழேயே) நன்கு வெந்துவிடும். பிறகு சூடாக இருக்கும் போதே வடாம் பிழிந்தால் சுலபமாக இருக்கும்.

ராகி மாவு, கோதுமை மாவு இவற்றிலும் மேலே கூறிய அளவின்படியும், செய்முறையும் அதே போல்தான்.

ஜாங்கிரி வடாம்

வழக்கம் போல் வடாம் மாவு செய்யவும், பச்சை மிளகாய், உப்பு, எலுமிச்சம் பழம்



ஒரு சகோதரி உருளைக்கிழங்கு கறியில் நிறத்துக்கு பீட்ருட் வெட்டிப் போடும்படி எழுதியிருந்தார். நல்ல யோசனை. ஆனால் எப்போதும் பீட்ருட் வீட்டிலிருக்காதல்லவா?

நான் உருளைக்கிழங்கு ஃப்ரை என்றால் உடனே கையில் எடுப்பது சீனி பாட்டிலைத் தான்! (முகம் சுளிக்காமல் படிக்கவும்).

வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து ஒரு ஸ்பூன் சீனியைப் போடவும். காயும் எண்ணெயில் சீனி உருகி கரைந்து பழுப்பு நிறமாகி நுரைத்துப் புகைய ஆரம்பிக்கும். உடனடியாக, இந்த எண்ணெயில் நீங்கள் வழக்கமாக உருளைக்கிழங்கு ரோஸ்ட் செய்யும் முறையில் செய்யுங்கள். ஒரே நிமிடத்தில் ரோஸ்ட் செய்த நிறம் வந்துவிடும். இதில்,

பீட்ருட் கலர் இருக்காது. ஆனால் மணிக் கணக்கில் Slow and Steady Fire ல் ரோஸ்ட் செய்த ஒரு Rich Look நிமிஷமாகக் கிடைக்கும். சர்க்கரை கருகி விடுவதால் நீங்கள் சொன்னா லும் சீனி போட்டதை கண்டு பிடிக்கவே முடியாது.

சீனியோடு தண்ணீர் சேர்த்து விடவேண் டாம். சீனி கருப்பாக கரியாக விடவேண்டாம். நுரைத்துப் புகையும். அதுதான் பதம்!

கலவை சாதங்கள் தயாரிக்கும் போது கூட, மேலே பொரித்த வெங்காயத்தைக் கடைசியில் தூவுவோம் அல்லவா? அதற்குக் கூட இம்மாதிரி சீனி உருக்கிய எண்ணெயில் வெங்காயத்தை வதக்கி தூவினால் என்ன ஒரு அருமையான தோற்றம் கிடைக்கும் தெரியுமா? செய்து பாருங்கள். (சீனி சரியாக உருகவில்லை எனில் இனிக்கும்; ரொம்பவும் கரிந்து போனால் கசக்கும்.. பார்த்துச் செய்யவும்.)

— எஸ். பட்டம்மா

இவற்றை போடக்கூடாது. மாவு போடுவதற்கு முன் கேசரி கலர் பவுடர் சிறிது கரைத்து ஊற்றி மாவு கிளற வேண்டும். மாவை தேன் குழல் அச்சில் போட்டு ரவுண்டாக இரண்டு முறை பிழிந்து நன்கு காயவைத்து எடுத்து வைக் கவும். திடீரென்று விருந்தினர் வந்து விட்டால், இந்த வடாத்தை சிறிது தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து அதில் போட்டு 2 நிமிடம் அடுப்பில் வைத்து பிறகு கீழே இறக்கி வடிகட்டி வைக் கவும். தேவையான அளவு சக்கரையுடன் 1 கப் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். அத்துடன் சிறிது கேசரி கலர் சேர்க்கவும். நன்கு கொதி வந்தவுடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ரோஸ் எசன்ஸ் சிறிது சேர்ந்து அதில் வடிகட்டி வைத்துள்ள வடாத்தைப் போட்டு எடுத்தால் சுவையோ சுவையான ஜாங்கிரி ரெடி.

அவல் கருவடாம்

தேவையான பொருட்கள் :

கெட்டி அவல் - 1 கிலோ
ஜவ்வரிசி - 100 கிராம்
கசகசா - 25 கிராம்
வெள்ளை பூசணிக்காய் - ½ கிலோ
உப்பு - ¼ ஆழாக்கு
பச்சை மிளகாய் - 50 கிராம்
எலுமிச்சம் பழம் - 2
பெருங்காயம் - சிறிதளவு

செய்முறை :

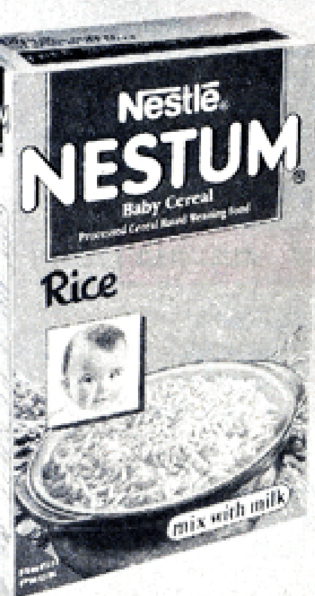
அவலை 10 நிமிடம் ஊறவைத்துக் களைந்து பிழிந்து வைக்கவும். அத்துடன் ஜவ்வரிசி கூழ், பச்சைமிளகாய் விழுது, கசகசா, எலுமிச்சை சாறு இவற்றைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பூசணியின் தோல் நீக்கி பிறகு காரட் துருவியில் துருவி நன்கு தண்ணியில்லாமல் பிழிந்து போட் டுக் கலந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக செய்து காய வைக்கவும்.

ஜவ்வரிசி வடாம்

தேவையான பொருட்கள் :

ஜவ்வரிசி - 1 கிலோ
பச்சரிசி மாவு - ½ ஆழாக்கு
பச்சை மிளகாய் - 100 கிராம்
உப்பு - ½ ஆழாக்கு
புளித்த மோர் - 2 கப்
எலுமிச்சம் பழம் - 2
பெருங்காயம் - சிறிதளவு
கசகசா - 25
சீரகம் - 2 டீஸ்பூன்
தண்ணீர் - 4 லிட்டர்

உங்கள் மழலைச் செல்வம் அவனது மென்மையான மிருதுவான உலகம்.



அவனுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் முதல் திட உணவும் அவனைப் போலவே மிருதுவாக இருக்கட்டும்.

இப்பொழுது உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆகிவிட்டது. இச்சமயம் அவனுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமல்லாமல் வேறு வகை உணவும் தேவை. ஏதாவது ஒரு திட உணவு. அதே சமயம் நீங்கள் அவனுக்கு தரும் திட உணவு மிருதுவானதாகவும் போஷாக்கு நிறைந்ததாகவும் இருந்திடல் அவசியம்.

ஆம், நெஸ்டம் தரும் போஷாக்கு போல - இது எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த குழந்தை ஆகாரம். அரிசியிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் நெஸ்டம், உங்கள் மழலைச் செல்வத்தின் மிகச் சரியான முதல் திட உணவாக அமைகிறது.

பாலுடன் நெஸ்டம் சேர்த்து உங்கள் குழந்தைக்கு ஸ்பூனால் ஊட்டுங்கள். இந்த ஆகாரத்தின் மூலம் அவன் வேகமாய் வளர்வதற்கு வேண்டிய எல்லா போஷாக்கு சக்திகளும் கிடைக்கின்றன.

உங்கள் செல்வமகன் வளர வளர, நீங்கள் அவனுக்கு படிப்படியாய் புதிய ருசியுள்ள உணவு வகைகளை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். இவ்வகை ருசியை நீங்கள் எளிதில் மிருதுவாய் ஆரம்பிக்க நெஸ்டம் உங்களுக்கு உதவுகிறது. நெஸ்டம், பால் சேர்க்காத ஒரே குழந்தை ஆகாரமாய் இருப்பதால், இதை மிகச் சுவையாய் மற்ற உணவு வகைகளுடன் கலந்திட முடியும். உதாரணமாய், குழைய வைத்த வாழைப்பழம், காய்கறிகள் மற்றும் தயிருடன் உங்கள் குழந்தைக்கு நெஸ்டம் கொடுங்கள். நெஸ்டம் தரும் எல்லா வித மிருதுவான தனிச்சிறப்பான போஷாக்குகளுடன் அவன் வளருவதைப் பாருங்கள்.

நெஸ்டம்

எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த குழந்தை ஆகாரம்.

...பெட்டியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விதி முறைகளை ...மாகப் பின்பற்றுங்கள்.



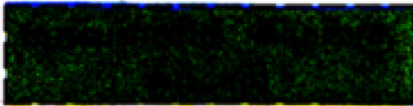
இலவசம்
நெஸ்டம் செய்முறை
புத்தகத்திற்கு எழுதுங்கள். போஸ்ட் பேக் 28.
புது தில்லி-110016.

IMPORTANT NOTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. AFTER 4 MONTHS OF AGE GIVE BABY CEREAL FOODS IN ADDITION TO MOTHER'S MILK.

महत्वपूर्ण सूचना : माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। चार महीने की उम्र के बाद बच्चे को माँ के दूध के साथ-साथ अनुपूरक आहार दीजिए।

செய்முறை :

தண்ணீர் + மோர் கொதித்தவுடன் ஜவ்வரிசியை போட்டு பாதி வெந்தவுடன், அரிசி மாவை சிறிது நீரில் கரைத்து ஊற்றிக் கலக்கவும். முத்து முத்தாக வந்தவுடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி கசகசா, சீரகம், மிளகாய் விழுது, எலுமிச்சை சாறு இவற்றைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் தண்ணீர் தடவி பிறகு அகலமான ஸ்பூனில் மாவை எடுத்து வட்டமாக வைக்கவும். இரண்டு நாள் காய்ந்த பிறகு 3வது நாள் திருப்பி எடுத்து காயவைத்து எடுக்கவும். அரிசி மாவை சேர்ப்பதால் வடாம் அளவு அதிகமான அளவில் இருக்கும்.

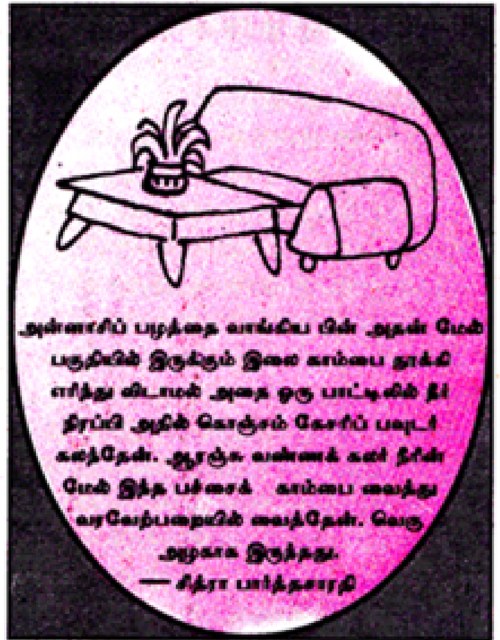


தேவையான பொருட்கள் :

மரவள்ளிக் கிழங்கு மாவு - ½ கிலோ
பச்சை மிளகாய் - 100 கிராம்
எலுமிச்சம் பழம் - 3
உப்பு - ¼ ஆழாக்கு
தண்ணீர் - 1½ லிட்டர்

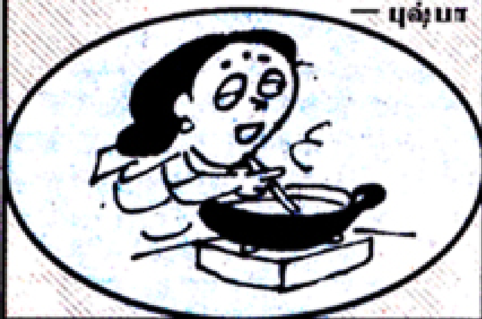
செய்முறை :

தண்ணீர் கொதித்தவுடன் பச்சை மிளகாய் தண்ணீர், எலுமிச்சை சாறு ஊற்றி அத்துடன் மாவைப் போட்டு கிளறி நன்கு மூடி வைக்கவும். அடுப்பில் சிம்மில் வைத்து 10 நிமிடம் வேகவைக்கவும். பிறகு வடாம் பிழியலாம். இந்த வடாம் அதிகமான வெள்ளை நிறத்துடன் இருக்கும். எவ்வளவு நாட்களானாலும் உதிர்ந்து போகாமல் அப்படியே வில்லையாக இருக்கும். இதற்கு ஜவ்வரிசி தேவையில்லை.



ஒரு கை உளுந்தமாவுடன் உப்பு காரம் சேர்த்து வெங்காயம் சேருங்கள். அதனுடன் ஒரு கைப்பிடி ஜவ்வரிசியும் சேர்த்து வெயிலில் காய வைத்து எண்ணெயில் தேவையான போது பொரியுங்கள். இது பக்கோடா போன்றும், வடாம் போன்றும் சுவையாக இருக்கும்.

— புஷ்பா



சாம்பார் வடாம்

தேவையான பொருட்கள் :

துவரம் பருப்பு - 1 ஆழாக்கு
கடலை பருப்பு - 1 ஆழாக்கு
உளுத்தம் பருப்பு - ½ ஆழாக்கு
தனியா - 50 கிராம்
வற்றல் மிளகாய் - 10
பெருங்காயம் - சிறிதளவு
உப்பு - 2 டீஸ்பூன்
வெந்தயக் கீரை - 2 கட்டு

செய்முறை :

முதல் நாள் இரவு தனியாவை ஊற வைக்கவும். பருப்புகளை ½மணி நேரம் ஊறவைத்து வடிகட்டி அத்துடன் மிளகாய், உப்பு, தனியா, பெருங்காயம் சேர்த்து கெட்டியாகவும், கரகரப்பாகவும் அரைத்து எடுக்கவும். அத்துடன் பொடியாக நறுக்கிய வெந்தயக் கீரையை சேர்த்துக் கலந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக செய்து காய வைக்கவும். இதை சாம்பார் செய்யும் போது சேர்த்தால் மிகுந்த வாசனையுடன் சாம்பார் இருக்கும். கூட்டுகள் செய்யும் போதும் எண்ணெயில் வறுத்து சேர்க்கலாம்.

— கீதா சாம்பசிவம்



காரத்தை அளித்த தால் கடனே என்றில்லாமல் மகிழ்வோடு அதைச் செய்தார்கள்.

இவ்வளவு பெரிய வளாகத்திற்கு இந்த முயற்சிகள் போதவில்லை. எனவே மாணவி களையும் களத்தில் இறக்கினோம்.

தொடக்கத்தில் மாணவிகள் உற்சாகமாக ஈடுபட்டதாக சொல்லிவிட முடியாது. மண்ணில் கைவைக்கத் தயங்கினார்கள். ஆனால் நாளடைவில் அவர்களுக்கு முழு ஈடுபாடு வந்தது" என்றார் பாலை.

வளாகத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியை ஒவ் வொரு துறைக்கு என்று பிரித்துக் கொடுத் திருக்கிறார்கள். எந்தத் துறை அதிகப் பசுமை யைக் கண்கவரும் விதத்தில் உருவாக்குகிறது என்பதில் போட்டி வேறு. போட்டியும், பரிசும் மாணவிகளை மேலும் முடுக்கி விட்டிருக் கிறது. சந்திரசேகர், விக்டோரியா ஷாநவாஸ், ஹெப்ஸிபா, உமாதேவி போன்ற ஆசிரியர் களின் வழிகாட்டல் மற்றும் ஒத் துழைப்பும் சேர்ந்து கொள்ள, வேகம் கூடியது.



இந்தப் போட்டியில் இம்முறை முதலிடம் பெற்றிருக்கும் எலெக்ட்ரானிக்ஸ் மற்றும் கம்ப்யூட்டர் பிரிவு மாணவிகளை இந்த அனு பவம் குறித்து விசாரித்தோம்.

"நம் கையால் வைத்த செடியில் பூ பூக்கும் போது ஏற்படும் சந்தோஷம், புதையல் கிடைத் தால் உண்டாகும் ஆனந்தத்தை விட அதிக மானது'' என்று புல்லரித்துப் போனார் ஜெயஸ்ரீ.

"பசுமையான பின்னணியில் படிக்கும் போது பாடங்கள் மனதில் அதிகம் பதிகின் றன" என்றார் ஜெயந்தி.

"இப்போதெல்லாம் வெளியிடங்களில் எங்காவது குப்பையைக் கண்டால் கூட மனதுக்கு வருத்தமாக இருக்கிறது" - இது தன லட்சுமி.

பாரதி, ராஜேஸ்வரி, ஹேமமாலினி ஆகி யோரும் இந்தப் 'புதுமை அனுபவத்தை' மகிழ் வுடன் பகிர்ந்து கொண்டனர்.

வளாகத்தில் தண்ணீர்ப் பாம்புகள் தட்டுப் படுவதும் உண்டாம். இவற்றைக் கண்டு மாணவிகள் பயந்த காலம் போய், அவர்கள் சற்றே அலட்சியமாக அவற்றை அப்புறப் படுத்தி விட்டு, செடிகள் நடுவதைக் கண்டு ஆசிரியர்கள் பதைக்கும் நிலை இன்று!

"எவ்வளவு நேரம் உன் ஏரியா செடி களுக்கே தண்ணீர் பாய்ச்சுவே? இப்படிக் கொடு" என்று ஒரு மாணவி 'வாட்டர்-ஹோஸை'ப் பிடுங்கிக் கொண்ட காட்சி.

"மிஸ் எங்க இன்ஸ்ட்ரு மெண்ட்ஸ் (வேறொன்று மில்லை. கடப்பாறை, மண் வெட்டிதான்) சரியில்லை. வேறே கொடுங்க" இப்படி முதல்வரிடம் புகார் தொடுக் கும் ஒரு மாணவி.

ஆக்கபூர்வமான காரி யங்களுக்காக சண்டையிடுவது கூட அழகாகத்தான் படு கிறது!

குப்பைகளை எல்லாம் கொண்டு மரத்தடியில் கொட்டுகிறார்கள். அதன் மேல் மண்ணைக் கொட்டி, புற்களை வளர்க்கிறார்கள். சில இடங்களில் ஒரு மாறுதலுக்குக் கடுகு, வெந்தயம் ஆகியவற் றைக் கூட குப்பை மண்மீது விதைக்க, அவை அழகாக விளைந்து நிறைவாகக் காட்சி தருகின் றன. மிகக் குறைந்த அளவு நீரே போதுமான தாக இருக்கிற தாவரங்களாகப் பார்த்து வாங்கி நடுகிறார்கள்.

படிப்பு நேரம் முடிந்த பிறகு மாலையில் சற்றுத் தங்கி இப்படித் தூய்மை மற்றும் பசு மையை வளர்க்கிறார்கள் மாணவிகள். கொஞ்சம் தாமதமாக வீட்டுக்கு வருவதைப் பற்றி பெற்றோர்கள் கண்டு கொள்வதில் லையாம். வீட்டையும் அழகுணர்ச்சியோடு சுத்தமாக தங்கள் மகள் வைத்துக் கொள்ளும் பாங்கைக் கண்டு அவர்களால் பெருமைப் பட முடிகிறதே!

— ஜி.எஸ்.எஸ்.

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

- AD START



உற்சாகமே இளமை!

மனதில் உற்சாகம் கரைபுரண்டு ஓடும் போது எதையும் சாதிக்க முடியும் என்கிற புதுத்தெம்பு பிறக்கும். எந்த வயதிலும் உற்சாகமாக இருப்பவர்கள் வாழ்க்கையில் சந்தோஷமாக இருக்கிறார்கள்.

ஒருமுறை விடுமுறையில் கல்கத்தா சென்றிருந்த பொழுது, ஒரு உறவினரைப் பார்க்கச் சென்றிருந்தேன். அவர் வெளியில் சென்றிருந்தார். பக்கத்து வீட்டில் விசாரிக்க அழைப்பு மணியை அழுத்தினேன். 75 வயதிருக்கும் ஒரு மூதாட்டி கதவைத் திறந்தார். சாப்பிட்டுவிட்டு ஓய்வெடுக்கும் நேரம். நான் அவரைத் தொந்தரவு செய்ததற்கு மன்னிப்புக் கேட்டுவிட்டு விஷயத்தைச் சொன்னேன். முகமலர்ச்சியுடன் உள்ளே வந்து அமரச் சொல்லி, தண்ணீர் கொடுத்து, என்னுடைய உறவினர் திரைப்படத்திற்குச் சென்றிருப்பதாகவும், வர, சாயங்காலம் ஆகும் என்றும், அவரது இல்லத்தில் அதுவரை என்னை இருக்கும்படியும் கூறினார். அங்கு இருந்த சிறிது நேரத்தில் நட்புடன் பழகினார்.

அவர் மட்டும் அங்கு தனியாக வசிப்பதை அறிந்து கொண்டேன். குழந்தைகள் வெளி நாட்டில்! விடுமுறைக்கு அவ்வப்போது வருவதோடு சரி! வீட்டை மிக நேர்த்தியாக வைத்திருந்தார். ஓய்வு நேரங்களில் சங்கீதம் கேட்பது, புத்தகங்கள் படிப்பது தனது பொழுது போக்கு என்று கூறினார். எல்லோருடனும் நட்புடன் பழகுபவர் என்பது, அவர் எங்களை உபசரித்த விதத்திலேயே தெரிந்தது. அவருடன் பேசும் பொழுதே சந்தோஷமாக இருந்தது. அவரது வயது தெரியவில்லை. நாங்கள் விடை பெற்றுக் கொண்டு வந்த பிறகு அவரைப் பற்றியே என் சிந்தனை ஓடியது. அவர் மனதில் இருக்கும் உற்சாகம் அவர் தனிமையைப் போக்கி விடுகிறது.

அதே போல் எனது தோழியின் பாட்டனாருக்கு 80 வயதாகிறது, ஒரு அலுவலகத்தில் கணக்கராகப் பணிபுரிகிறார். தினந்தோறும் காலையில் தனது பூஜையை முடித்துவிட்டு 9 மணிக்கு அலுவலகத்திற்குக் கிளம்புவார். 5 மணிக்குத்தான் திரும்புவார். எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பார். வயதாகி விட்டதேயொழிய மனதில் அவர் இளைஞர்!

ஆராய்ச்சியாளர்கள் புதிதாக வேலை தேடுபவர்களுக்குக் கொடுக்கும் அறிவுரை என்ன தெரியுமா? உற்சாகத்துடன், வேலை தேடுங்கள்! என்பதுதான். (Be enthusiastic) உற்சாகம், முன் பின் தெரியாதவர்களைக் கூட (Strangers) நண்பராக்கும், அதிக வேலைப்பளு இருந்தால் கூட அதனை தனக்குக் கிடைத்த சந்தர்ப்பமாக எண்ண வைக்கும்.

ஒவ்வொருவருக்கும் வாழ்க்கையில் எப்படிப்பட்ட உற்சாகத்துடன் இருக்க வேண்டும் தெரியுமா?

ஒரு குழந்தை பல வண்ணங்களில் இருக்கும் ஒரு கிலுகிலுப்பையைப் பார்த்து எப்படி சந்தோஷப்படுமோ, அப்படிப்பட்ட உற்சாகம்! நாம் வாழும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் முழு மனதுடன் சந்தோஷமாக வாழ வேண்டும். உற்சாகம் மன சந்தோஷத்தைத் தருகிறது. மன சந்தோஷம் தேக ஆரோக்கியத்திற்கு வழி வகுக்கிறது.

இனி என்ன? உற்சாகத்துடன் வேலையைத் தொடங்குங்கள். உற்சாகத்துடன் என்றும் இளமையுடன் இருங்கள்!

— ஜெயந்தி சுந்தர்

வெண்ணிலவும்,

தன் அலுவலக மேலாளருடைய குழந்தைக்குப் பிறந்த தினத்தை வாழ்த்த காலையிலேயே போயிருந்தான் ரவி அண்ணன். அப்பா வழக்கம் போல க்ளப்புக்குப் போயிருக்கிறார். ஏதோ பார்ட்டியும் ஏற்பாடாகியிருக்கும் போல. சற்றைக்கு முன்புதான் அம்மாவும் வெளியே கிளம்பிப் போனாள், மைத்ரேயி வீட்டுக்குப் போவதாகச் சொல்லிவிட்டு.

எப்படியும் அப்பா வீடு திரும்ப ராத்திரியும், அம்மா வருவதற்கு சாயந்திரமும் ஆகிவிடும். ரவி அண்ணன் வருகை பற்றி நிச்சயமில்லை. அவன் அல்லது அவர்கள் வருகிற வரையில் தான் தனியே இருக்க முடியும் என்பது கணேஷிற்கு திருப்தியளித்தது.

இது போன்ற பொழுதுகள் சாதாரணமாக வீட்டில் அவனுக்கு வாய்க்காது. குடும்பத்தினர் யாராவது ஒருவரேனும் உடன் இருக்கும்படியாகவோ, அக்கம் பக்கத்தவர்கள் வந்து கூடியிருக்கும் படியாகவோதான் அன்றாடங்கள். இருந்தால் கம்மாயிருக்கவும் மாட்டார்கள். சதா எதையாவது தொண தொணத்துக் கொண்டுதான் இருப்பார்கள். சற்றாவது அமைதியாக இருக்கலாம், எதையாவது யோசிக்கலாம் என்றால் முடியாது.

இது போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் தொண தொணப்புகளை சகிக்கப் பெறாமல் அவன் டேப்ரிக்கார்டரை போட்டு விடுவது உண்டு. அப்படியும் அப்பா, "சவுண்டக் கம்மி பண்ணி வெய்யிடா" என்று அதட்டிவிட்டு உச்சஸ்தாயியில் அரசியல் பேசிக் கொண்டிருப்பார்.

கணேஷிற்கு அந்த நினைப்பு வரவும் பாட்டுக் கேட்கத் தோன்றியது. தனது அறைக்கு நகர்ந்தான்.

டீப்பாய் என வாங்கியது இப்போது டேப் ரிகார்டரும் கேஸட்டுகளும் வைப்பதாக ஆகியிருக்கிறது. அம்மாவே பின்னிய டர்க்கியில் தூசிகளுக்குத் தப்பி, டீப்பாயின் மேலிருக்கிறது ஸோனி. அதன் கீழ் அடுக்குகளில் கேஸட்டுகள்.

கேஸட்டுகளை அவன் தனித் தனியே அடுக்கித்தான் வைக்கிறான். அவனுடையது ஒரு பக்கம். அதில் தமிழ், ஹிந்திப்



சுஜிக்குட்டியும்



பட கேஸட்டுகள்; தேர்ந்தெடுத்துப் பதிவு செய்தவைகள். இளையராஜாவின் ஆல்பங்கள் இரண்டு. விண்டேஜ் வெளியீட்டின் ஸிம்ஃபனி தொகுப்பாக இருந்ததில் இரவல் பெற்று வந்த பீத்தோவனும், மொஸார்ட்டும். பிறகு பாபா ஷேகல், ஜாக்ஸன், பங்கஜ் உதாஸ், ஹரிப் பிரசாத் சௌரஸியா....

அம்மாவுக்கு சுப்ரபாதம், சஷ்டி கவசம், மாரியம்மன் தாலாட்டு என்றிவைகள் ஒருபுறம் இருக்கிறது. இது தவிர 'மார்கழிப் பூவே'வும் அம்மாவுக்குப் பிடிக்கும். அப்பா இன்னும் விஜய மகாதேவி, திருவிளையாடல் கதை வசனங்களும், பட்டிமன்ற அபத்தத் தொகுப்புகளுமாக வைத்து வெறுப்படிக்கிறார். பெரும்பாலும் அவர் வம்பளக்க ஆளில்லாத போது இவற்றை அவனுக்கு முந்திக் கொண்டு உரக்க வைத்து விடுவார். ஸ்பீக்கர் வாங்கும் எண்ணத்தை கணேஷ் கைவிடக் காரணமே அப்பாதான்.

இந்த ரசனையில் அவர் ஸிம்ஃபனியை, "என்னடா எளவு வீட்டுல அழுகிற மாதிரி" என்கிறார்.

அவர் வந்து விடுவதற்குள் கேட்கணுமே என்று தேடினால் அவனது வரிசையில் வஞ்சிக்கோட்டை வாலிபனும், 'மனைவிக்குத் தேவை அழகா, அறிவா?'வும் வருகிறது. ஒரு வழியாகத் தேடினது கிடைத்தது.

அந்த கேஸட்டை போட்டு ரீவைண்ட் செய்து அந்தப் பாட்டை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்து ஓடவிட்டான். ஆண்மையின் கம்பீரக் குழைவுடன் ஹரிஹரன் குரல், 'வெண்ணிலவே, வெண்ணிலவே... விண்ணைத் தாண்டி வருவாயா? விளையாட ஜோடி தேவை...'

தாலாட்டினைப் போலும் இதமாய் பாடல் துவங்கவும் கணேஷ் சத்தத்தை சிறிது கூட்டிவிட்டு ஸோஃபாவில் அமர்ந்து கொண்டான். கைகளை மார்பில் கட்டியவாறு. பிறகு கண்களையும் மூடிக் கொண்டான்.

சமீபத்தில் அவனுக்கு ரொம்பவும்

ம்ருதுபாஷிணி

இறைவன் திருநாமங்கள் எழுதுவது நம்மில் பலருக்கு வழக்கம் இருக்கும். அப்படி எழுதும் போது உச்சரித்துக் கொண்டே எழுதினால் பலன் இரட்டிப்பு ஆகும்!

— ஸ்ரீ சத்ய சாயி அருள் உரையிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட செய்தி.

தகவல் : லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்

பிடித்த பாட்டு அது. டீக்கடை, பக்கத்து வீடு, சலூன் என்று எங்கே கேட்டாலும் சற்றாவது நின்று கேட்கத் தூண்டும். பஸ்ஸில் எனில் விரல்கள் கம்பியிலோ மேற்கூரையிலோ தாள மிடும்.

மெலடியான பாடல்களை ரசிக்கிறவன் தான் அவன். என்றாலும் இந்தப் பாட்டு, ரசனையை மீறி அவனை லயிக்கச் செய்திருக்கிறது. படம் பார்க்கும் போது கூட இந்தப் பாட்டு முடிந்ததுமே சற்று வெளியே போய் தனிமையில் அந்த உணர்வுகளைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் போல் இருந்தது.

ஒருவேளை அதிலிருந்துதான் இந்தப் பாடலின் மீது கூடுதலான ஈர்ப்பு உண்டானதோ என்னவோ. இன்னொரு சந்தேகமும் இதைப் பற்றி அவனில். காஜோலின் சாயலில் இருக்கும் கண்ணாடியணிந்த நிருபமாவும் காரணமாயிருக்கலாம் என்று. இந்தப் பாடலை அவளது நினைப்புடன் கேட்பதில் அவனுக்குத் தனி சுகம்.

மெயின் ரோட்டிலிருந்து சற்று விலகின இடம் இது. அப்பார்ட்மெண்ட்ஸில் மூன்றாவது மாடி. இங்கிருந்து தெருவைப் பார்க்கையில் நிருபமா குழாயடியில் தண்ணீர் பிடித்துப் போவது தெரியும். அப்படி ஜன்னலில் அவன் தெரிய இவன் சில தடவைகள் இந்தப் பாடலை ஓட விட்டிருக்கிறான். அவளும் பார்க்கவே செய்வாள்.

'அட உலகை ரசிக்க வேண்டும் நான் உன் போன்ற பெண்ணோடு' கணேஷாக ஹரிஹரன் பாட, மூடின கண்களுக்குள் காஜோலாக நிருபமா. கண்களைத் திறக்காமலேயே மனதில் புன்னகைத்து, சேர்ந்து பாடும் சாதனாவின் குரலையும் கணேஷின் உதடுகள் முணுமுணுத்தன.

பாட்டு முடிந்தவுடன் திரும்பவும் அதை ரீவைண்ட் செய்துவிட்டு வந்தான். கண்களை முன்போல மூடினான்.

'இந்தப் பூலோகத்தில் யாரும் பார்க்கும் முன்னே –'

"டங்... டண்ணங்......"

எதுவோ உருளுகிற ஓசை. கணேஷ் கண்களைத் திறந்தான். எதிரே பார்க்கையில் கதவோரத்தில் சுஜிக்குட்டி. அது உள்ளே வரும் போதுதான் தளத்தில் அந்தப் பவுடர் டப்பாவை கவனித்தான். மூடி இல்லாத விரில் டால்கம். நாற்காலிக் கடியில் உருண்டு சென்றுவிட்ட அதைக் குனிந்து எடுக்க முயற்சித்தது சுஜிக்குட்டி.

பாட்டிலிருந்து அவன் கவனம் கலைந்தது. எடுத்த பவுடர் டப்பாவை மறுபடியும் சுஜிக்குட்டி உருட்டி விட்டது அவனுக்கு முன்பாக. தளத்தில் உருளும் தகர ஓசைக்காக அது இப்படிச் செய்கிறது போலும். உருண்டோடி நிற்பதை மேலும் உருட்டி, விளையாட்டு தொடரலானது.

வழக்கமாகவே சுஜிக்குட்டி இங்கே வருவதுதான். ஆனால் இன்றைக்கு இந்த வேளையிலா வரணும்? அதன் செய்கையில் கவனம் திசை திரும்பினதில் பாடல் வரிகளும் இசையும் பதிவின்றிப் போய்விட்டன. ஒரு வழியாக வீட்டினர் இல்லாத தனிமை வாய்த்தும் இப்படி இடைஞ்சல். கதவைச் சாத்தி வைத்திருக்கலாம் என்று பட்டது கணேஷிற்கு. இப்போது தோன்றிப் பயனில்லையே என நினைத்தவாறே மறுபடி கண்களை மூடிக் கொண்டான். பாட்டோடு சேர்ந்து தகர உருளல்களும் கேட்டன. விட்டு விட்டு.

அதன் ஒரு இடைவெளியில், "ஐய்... மாமா... உக்காந்து தூங்குது" வைக் கேட்டு விழித்தான். பவுடர் டப்பாக் கையோடு அவன் பக்கமாக சுஜிக்குட்டி.

"இல்ல குட்டி. நான் தூங்கல...."

சேப்பங்கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு ரோஸ்ட் செய்யும் போது, உப்பு சில இடங்களில் அதிகமாகவும் சில இடத்தில் படாமலும் போகலாம். உப்புப் பொடி, காரப் பொடி, பொட்டுக்கடலைப் பொடி மூன்றையும் கலந்து தூவினால் சமமாகப் பரவும்.

— ஆர். பார்வதி

"கண்ண மூடிக்கிங்க?"

"மாமா பாட்டு கேட்டுட்டிருக்கேன். நீ தொந்தரவு பண்ணக் கூடாது."

"ம்...." மந்தாரப் புன்னகையுடன் தலையாட்டியது.

எதற்கென்றில்லாமல் கஜியிடமிருந்து வரும் இந்தப் புன்னகையில்தான் எல்லாருமே வசப்பட்டு விடுகிறார்கள். ரொம்பவே துறுதுறுப்பு. பேச்சைக் கேட்டால் இரண்டரை வயசுதான் என்பதை நம்ப முடியாது.

க்ரௌண்ட் ஃப்ளோரில் இருக்கிறது கஜிக்குட்டியின் வீடு. பெரும்பாலும் கீழேயே தான் தெருக் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடிக் கொண்டிருக்கும். இவனுக்கு மற்ற குழந்தைகளை விடவும் பிடிப்பது கஜிக்குட்டியையே. அதனால் ஃபைவ் ஸ்டார், லாலி பாப் என்று வாங்கிக் கொடுப்பான். அந்தப் பழக்கத்தில் அதுவும் இவனுடன் கூடுதலாக ஒட்டிக் கொள்ளும்.

முதல் மாடிக்குத் திரும்புகிற படிக்கட்டு வளைவில் கணேஷ் வீடு திரும்புகிற நேரங்களில் கஜிக்குட்டி உட்கார்ந்திருக்கும். தனக்குத் தானே பேசிக் கொண்டு அம்மாவிடமோ அப்பாவிடமோ திட்டு வாங்கினாலும் கோபித்துக் கொண்டு வருவது அங்கேயே. இவன் அழைத்தால் கூடவே வரும்; அல்லது மறுத்துவிடும். அதெல்லாம் அதன் மன நிலையையும் சூழ்நிலையையும் பொறுத்த விஷயங்கள். சில வேளைகளில் தானாகவே படியேறி இங்கே வந்து விடுகிறதும் உண்டு.

வரும் போது தவறாமல் கையில் ஏதாவது பொருள் இருக்கும் அதனிடம். பொம்மை, புத்தகம், பேனா இப்படி ஏதாவது ஒன்று. இன்றைக்குக் காலி பவுடர் டப்பா.

கணேஷ் எழுந்து சென்று மீண்டும் பாடலை துவக்கத்திலிருந்து ஓட விட்டான். கஜிக்குட்டி எதையாவது செய்து வைக்கும் என்கிற எண்ணத்தில் விழித்தே இருக்க வேண்டியதாயிற்று. சிறிது நேரம் தொந்தரவு ஏதும் இல்லை. பிறகு பவுடர் டப்பாவை டேபிளின் மீது வைத்துவிட்டு ஷெல்ஃப் அருகே போனது. ஒரு புத்தகத்தை எடுத்து அமைதியாய் பிரித்துப் பார்த்தது. இடைஞ்சலில்லாமலிருந்தால் போதும் என்று விட்டு விட்டான். அடுத்த புத்தகத்தை உருவி எடுக்கையில் சில புத்தகங்கள் கலைந்து, ஒன்றிரண்டு நழுவி விழுந்தன.

"கஜிக்குட்டீ!" அதட்டவும் நிமிர்ந்து விழித்தது. எழுந்து போய் புத்தகங்களை எடுத்துப் பழையபடி அடுக்கினான். இதை வெளியேற்றினால்தான் நிம்மதியாகப் பாட்டைக் கேட்க முடியும். அவன் திரும்பியபோது கஜிக்குட்டி உள்ளறையின் கதவருகே போயிருந்தது. கதவை இரண்டு கைகளிலும் பிடித்துக் கொண்டு,

****



கோடைக் காலங்களில் குழந்தைகள் குளிர் பானங்களைக் கேட்டு அடம் பிடிக்கும். இளநீர் காய்களை வாங்கி கிளாஸில் ஊற்றி ஒரு ஸ்பூன் குளுகோஸ் போட்டு ஆற்றி ஒரு 'ஸ்ட்ரா' போட்டு கொடுத்துப் பாருங்கள். இவை உடம்பிற்கும் நல்லது. உங்கள் பணத்திற்கும் நல்லது.

— வெண்ணிலா இமயவரம்பன்

****

திறந்து சாத்தும் ரகளை.

"கஜிம்மா... நீ கீழே போயி வெளையாடறியா?"

தலையை மறுத்து ஆட்டியது. கதவாட்டலும் நிற்கவில்லை. பக்கவாட்டு முகத்தோற்றம் கோபத்தைக் காட்டியது. அந்த மௌனமும் கூட அதட்டினதினாலாக இருக்கும். ஏதாவது தவறாகச் செய்து விட்டு மற்றவர்கள் கண்டித்தால் கோபம், கேட்டது கிடைக்காவிட்டால் அழுகை என கையாள குழந்தைகள் எப்படியோ கற்றுக் கொண்டு விடுகின்றன. இனி சமாதானப்படுத்தியாக வேண்டும்.

கஜிக்குட்டியின் பக்கமாகப் போய் அதன் உயரத்துக்குக் குனிந்து கொண்டான். "கஜி... நீ குட் கேர்ள்தான. மாமாவ தொந்தரவு பண்ணக் கூடாதில்லையா? இப்ப நீ வீட்டுக்குப் போ. மாமா அப்புறமா வந்து உன்னக் கூட்டிக்கறேன்."

"வேண்தாம் போ."

"சொன்னாக் கேளும்மா."

"கேக்க மாத்தேன்."

கணேஷிற்கு அடுத்து என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. கதவையும் அறைந்து அறைந்து சாத்துவதாக கோபம் கூடிவிட்டது கஜிக்குட்டிக்கு. அவனுக்கோ 'வெண்ணிலவே'வை ஒருமுறை கூட முழுசாக, திருப்தியாய் கேட்க முடியாத ஆதங்கம். சொன்னது கேட்காமல் கஜிக்குட்டி செய்கிற தொந்தரவில் அது கூடியது. எரிச்சலாக மாறியது. இனி மிரட்டினால்தான் சரிப்படும் போல.

சுற்றும் முற்றும் பார்த்தான். டேபிளின்

பென் ஸ்டாண்டிலிருந்த சிறிய கத்தரிக்கோல் பார்வையில் பட்டது. அதை எடுத்துக் கொண்டு வந்தான்.

சுஜிக்குட்டி அசையாமல் நின்றது. அவனையும், கத்தரியையும் மாறி மாறிப் பார்த்தது. "எனக்கு பயமில்லியே" என்றது.

கணேஷ் முறைத்தான். அதுவும் முறைத்தது. கத்தரியை விரித்துக் காட்டினான். சுஜிக் குட்டியின் கண்களில் லேசான மிரட்சி. அவன் இன்னும் குனிந்து முகத்தருகே கொண்டு வரவும் கதவை விட்டு வெளியேறிப் பின்ன கர்ந்தது. கீழே போய்விடும் என்று நினைத்தான். போகவில்லை. கதவுக்கு வெளியே நின்று, தொட்டிச் செடிகளை இலை கிள்ள ஆரம் பித்தது.

"ஏதாவது எடைஞ்சல் பண்ணிட்டே இருப் பியா நீ?"

"ஆ....மா...."

"உன் மூக்க வெட்டினாத்தான் நீ சரிப் படுவே..." சொல்லிவிட்டு கணேஷ் கத்தரியை சுஜிக்குட்டிக்கு முன் ஒரு அடி தூரத்தில் நீட்டி காற்றை வெட்டினான்.

சுஜிக்குட்டி கண்களை பயந்து மூடிக் கொண்டது. முகத்தைப் பொத்திக் கொண்டு திரும்பியது. அவனைப் பார்க்காமல் கைகளை விலக்கி அப்படியே படிகளில் வேகமாய் இறங்கத் துவங்கியதும் கணேஷ் புன்னகைத்துக் கொண்டான். எட்டி நின்று பார்த்தான். படிக் கட்டு வளைவில் அதே வேகத்தோடு திரும்பு கையில் இவனை அண்ணாந்து பார்த்தது சுஜிக் குட்டி. கண்களில் இன்னும் மிரட்சி. கணேஷ் கத்தரியை உயர்த்திக் காட்டினான். நிமிர்ந்த படியே இறங்குதலைத் தொடர்ந்த பிஞ்சுக் கால்கள் தவறுவதும், தளிர்க் கைகள் பிடிப்புக்கு இல்லாத எதையோ பற்ற விழைவதும் தெரிய, விதாடிகளில் கீழே உருண்டு விட்டது சுஜிக் குட்டி.

"அய்யோ..." என்று அலறினான் கணேஷ்.

அதே நேரத்தில் சுஜிக்குட்டியின் "ம்மா..." என்ற குரலும் கேட்டது. வேகமாகக் கீழிறங்கியவன், உணர்வு கொண்டவனாகக் கையிலிருந்த கத்தரி யைத் தனது வீட்டுக்குள் வீசினான். மும்மூன்று படிகளாக இறங்கினான். சுஜிக்குட்டி அடுத்த ஃப்ளோரின் திருப்பத்தில் சுருண்டு கிடந்தது. சன்னமான விசும்பலோடு. வாரி எடுத்துக் கொண்டான்.

"எங்கம்மா அடி பட்டுது, சுஜிக்குட்டி?"

சுஜிக்குட்டி பதில் சொல்லாமல் அழலா யிற்று. அதுவும் பெருத்த குரலில். அவனே அதன் முகம், தலை, கைகள், கால்கள் எனப் பரிசோதித்தான். எங்கெல்லாம் அடிபட்டு வலிக்கிறதோ? முழங்கையில் மட்டும் சிராய்ப்பு தெரிந்தது. சிறு புள்ளிகளாக ரத்தக் கசிவு.

"என்னாச்சு கணேஷ்?" என்ற கேள்வியுடன் பதட்டமாய் வந்தாள் சுஜிக்குட்டியின் அம்மா.

"படில உருண்டு விழுந்துட்டாக்கா."

அம்மாவைப் பார்த்ததும் அழுகையை சுஜிக்குட்டி அதிகப்படுத்தியது.

"தரைல ஓடற மாதிரியே மாடிப் படிலயும் ஓடக் கூடாதுன்னு சொன்னாக் கேக்கறாளா இவ? இப்படி விழுந்தாத்தான் புரியும். காயமா யிருக்கா?"

குந்துக்காலிட்டு அமர்ந்து கொண்டாள் அவள். சுஜிக்குட்டி கண்ணீரோடு விசும்பி முழங்கை சிராய்ப்பைக் காட்டியது. குழந் தையை இடுப்பில் எடுத்துக் கொண்டு நகர்ந் தாள் சுஜியின் அம்மா.

"காயம் ஆயிருக்கு பாத்தியா. சொன்ன பேச்சக் கேக்காம இருந்தா அப்படித்தான். இனி மேலாவது ஓடாம மெல்ல எறங்கி வரணும், என்ன?"

படிகளில் இறங்கும் அவர்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான் கணேஷ். அம்மாவின் இடுப் பில் இருந்தபடி அவனைப் பார்க்கிற சுஜிக் குட்டியின் முகத்தில் வலியின் வேதனைச் சுளிப்புகள். துடைக்கப்பட்ட கண்களில் அது

கிட்டத்தட்ட ஏமாந்து வாங்கிய அழுகல் திராட்சை பணத்தை கரைத்தது மட்டுமின்றி மனதை வருத்தியது "சீட்லெஸ்" திராட்சையை என்ன செய்வதென்று சிந் தித்த வேளையில் மின்னல் ஐடியா உதித்தது. பரணில் கவிழ்த்திருந்த பித்தளை பாத்திரம் குத்து விளக்குகளை திராட் சையினால் தேய்க்க ஆரம்பித்ததும் பளபளத்தது. கவரிங் நகை அதைவிட பளபளத்தது. பித்தளை கதவு பிடிகள், ஊஞ்சல் மணையில் இருந்த பித்தளை பூக்களை திராட்சை ரசத்தால் தேய்த்ததும் புத்தம் புதிதாய் பளபளத்தன.

— என். சாந்தா



இன்று சாதம் சாப்பிடுவதற்கு முன் சப்பாத்தி சாப்பிடுவது ஹோட்டலிலும், விருந்துகளிலும் சாதாரணமாக இருக்கிறது. இவ்வாறு சாப்பிடுவது சரியல்ல. சாதம் ஜீரணமாக 3 மணி நேரமாகும். சப்பாத்திக்குக் கூடுதல் நேரம் தேவை. இரண்டும் கலந்து சாப்பிடுவதால் ஜீரணக் கோளாறை ஏற்படுத்தும். ஏதாவது ஒரு உணவு மட்டும் சாப்பிடுவதே நல்லது.

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்

பார்த்த பார்வையில் இருந்தது பயமா, அவன் மீதான விரோதமா என்று அவனுக்கு நிச்சயமில்லை.

அவர்கள் கீழிறங்கி மறைந்த பிறகு கணேஷ் வீட்டுக்குத் திரும்பினான். தன் மீதே வெறுப்பு உண்டானது. ஏன் அப்படி நடந்து கொண்டோம்? சிறு குழந்தையாயிற்றே அது என்று கூட யோசிக்காமல். அப்படி என்ன கெட்டு விடப் போகிறது. ஒரு பாட்டை இப்போதே அமைதியாகக் கேட்டு ரசிக்காவிட்டால்? இதமாகச் சொல்லி அனுப்பியிருக்கலாம். அல்லது தானே எடுத்துக் கொண்டு போய் கீழே விட்டு வந்திருக்கலாம்.

மாமாவைப் பார்க்கணும் என்றுதானே ஆசையாக வந்திருக்கும் அந்தக் குழந்தை. அதனிடமா இப்படி முரட்டுத்தனமாக... இதுநாள் வரை இல்லாத விதத்துக்கு மாறாக....

அறைக்குள் விசிறப்பட்ட கத்திரி கதவு நிலையில் தடுக்கப்பட்டு முனை உடைந்து கிடந்தது. எடுத்துக் கொண்டு போய் டேபிளில் வைத்தான். அடுத்த பாட்டு பாதி கடந்திருந்தது. எரிச்சலுடன் சுவிட்சை அழுந்தித் தட்டி நிறுத்தினான்.

இன்னேரம் சுஜிக்குட்டி அதன் அம்மாவிடம், தான் அவ்வாறு ஓடிப் படி இறங்கினதற்கான காரணத்தைச் சொல்லியிருக்குமோ? சொல்லியிருந்தால் அவள் என்ன நினைப்பாள்? இனிமேல் சுஜிக்குட்டியை இங்கே அனுப்பாமலே இருந்து விடலாம். அப்படி அம்மாவிடம் சொல்லாதிருந்தால் கூட, சுஜிக்குட்டியே வராமல் இருந்து விடுமோ? அவனைப் பார்த்தாலே அந்தப் பிஞ்சு முகத்தில் ஏற்படுகிற மலர்ச்சியும் சிரிப்பும் நின்று விட்டால்....

வெகு நேரம் யோசனையாய் குழம்பிக் கழிந்தது. தானே சென்று சுஜியம்மாவிடம் தவறை ஒப்புக் கொள்ள முடிவானான் கணேஷ். அது தான் தனக்கும் ஆறுதல். அவர்கள் தன்னைப் பற்றிய பழைய அபிப்பிராயங்களை மாற்றிக் கொள்ளாதிருக்க ஒரே வழியும் கூட.

ஜன்னல் திட்டில் பூட்டை எடுத்தவன் சுஜிக்குட்டியின் விளையாட்டுக்கான பவுடர் டப்பா டேபிளின் மீது இருப்பதைப் பார்த்தான். அதையும் கொண்டு போய் கொடுத்து விடலாம். எடுத்துக் கொண்டு கதவைப் பூட்டினான்.

கீழே இறங்கி வரும்போதும் சற்றே தயக்கமிருந்தது கணேஷிற்கு.

முதல் மாடிக்குத் திரும்புகிற படிக்கட்டுகளின் வளைவில் சுஜிக்குட்டி உட்கார்ந்திருந்தது கீழே பார்த்த வசத்தில். வலது முழங்கையில் ஒற்றைப் பிளாஸ்திரி. தனக்குத்தானே ஏதோ பேசிக் கொண்டிருப்பதும் மெல்லிய குரலாகக் கேட்டது.

கணேஷ் மெதுவாகப் படிகளில் இறங்கினான். சுஜிக்குட்டியை நெருங்கும் போதுதான் அது பேச்சல்ல என்பதாகத் தெரிந்தது. நின்று உன்னிப்பாய் கவனித்தான். மழலைக் குரலில் ஒரே வரியை மீண்டும், மீண்டும் பாடிக் கொண்டிருந்தது சுஜிக்குட்டி. 'வெண்ணிலவ்வே.... வெண்ணிலவ்வே..... வெளையாட வருவியா?'

தேங்காயுடன் புதினா, கொத்தமல்லி சேர்த்து சட்னி செய்வது போல் ஒரு மாறுதலுக்கு மணத்தக்காளியை (வதக்கிய பின்) சேர்த்து அரைத்தால் புது சுவையுடன் இருக்கும்.

— சித்ரா சுரேஷ்



இனிய வேளை
இனி நம் வேலை!


“அது ஒரு பெரிய ஆபீஸ். ஆறு தொலைபேசி ஆப்ரேட்டர்கள் காலையில் வேலைக்கு வருகின்றார்கள். வீட்டுக் கவலைகள் போலும்! எல்லோர் முகத்திலும் சோர்வுதான். எனினும், வேலையின் தன்மையை முன்னிட்டு, வரும் 'போன் கால்'களுக்கு "ஹலோ, குட் மார்னிங்" என்று புன்னகையை வரவழைத்து பதிலளிக்கிறார்கள். குரலில் கனிவு தோய பேசுகிறார்கள். அரைமணி நேரத்தில் எல்லோருமே மகிழ்ச்சியோடு காணப்படுகின்றார்கள்.

டைரக்டரின் காரியதரிசி விமலா, அன்று அவள் 'டல்' அடித்த மனதோடே வேலையைத் தொடங்குகின்றாள். அன்று தன் முதலாளியைச் சந்திக்க இரு வெளிநாட்டவர் வருவது நினைவிற்கு வருகின்றது. முகத்தில் களையில்லாமல் இருப்பது நன்றாக இல்லையே என்று விமலா வலிந்து புன்னகையை வரவழைத்துக் கொள்கிறாள். கண்ணாடியைப் பார்த்து அலங்காரத்தைச் சீர் செய்கின்றாள்; சிரித்தாற்போல் முகத்தை மாற்றுகின்றாள். வரும் விருந்தினரை மகிழ்ச்சியோடு வரவேற்பதாகக் கற்பனை செய்கின்றாள். ஒரு மணி நேரத்தில் உண்மையிலே உற்சாகம் கரைபுரள வெளிநாட்டவரை உபசரிக்கின்றாள்.

'மூடு' எப்படி மாறுகின்றது என்று பார்த்தீர்களா? தானாக நல்ல 'மூடு' வரட்டும் என்று காத்திருக்கக் கூடாது. மகிழ்ச்சியும் உற்சாகமும், நம்மிடம் ஏற்கெனவே வந்து விட்டாற் போல வலிந்து நம் செய்கைகளை மாற்றிக் கொண்டால் -- நடித்தால் -- உண்மையிலே புத்துணர்வு பிறந்து விடுகின்றது.

சோம்பலாக உட்கார்ந்திருந்த ராதிகா இப்படியிருந்தால் சரிப்படாது என நினைக்கிறாள். ஒரு 'வாக்கிங்' போய் வருவோம் என்று வேகமாக கைவீசி தலை நிமிர்ந்து விறுவிறுவென அரைமணி நேரம் நடக்கின்றாள். சுறுசுறுப்பான இந்தச் செயலால், சோம்பல் போன இடம் தெரியவில்லை!



கவலையாக இருக்கும் போது நான் பக்திப் பாடல்களை டேப்ரிக்கார்டரில் போடுவேன். ஆண்டவன் நமக்கருள்வான்என்னும் அடிகளைக் கேட்டதும் நம்பிக்கை தலைகாட்டும். நானும் மனதுக்குள்ளே 'இறைவன் கருணைக் கடல். அவன் துணை செய்வான்' என்று பலமுறை சொல்லிக் கொள்வேன். கவலை மாறி, கடமைகளைச் செய்ய ஆர்வம் வந்துவிடும்.

வீடு திரும்பியதும் படுத்துக் கிடக்க நினைத்த கவிதா எதற்கும் ஒரு பக்கமாவது 'எதிர்காலம் நமதே' என்னும் முன்னேற்ற நூலைப் படிப்போமே எனத் தொடங்குகின்றாள். ஒரு பக்கம் முடிந்ததும் இன்னொரு பக்கமும் படிக்கலாம் என உணர்கின்றாள். பிறகு நூலின் சுவையிலே ஆழ்ந்து விடுகின்றாள். ஒரு வாய் ருசி பாருங்கள் என்று மனைவி கணவனிடம்

பண்டத்தைக் கொடுத்து அதனை முழுவதும் சாப்பிடச் செய்வது போலத்தான் இது.

'மூடு' மாற வேண்டுமானால், அதனை மீறி சிறிதேனும் ஒரு வேலையில் ஈடுபட வேண்டும். அல்லது ஒரு சிரிப்புப் புத்தகத்தை வாசிக்க வேண்டும். பிறகு இனிய வேளை தானே தொடரும்.



சும்மா உட்கார்ந்து கற்பனைக் கவலைகளை அசை போடுவதை விட, வீட்டைத் துடைப்போம்; சாமான்களை ஒழுங்குபடுத்துவோம் என்று ஒன்றில் நம்மை ஈடுபடுத்த வேண்டும்.

கதாசிரியர்கள் கூட, 'மூடு' வரட்டும் என்று காத்திருப்பதில்லை. செம்மையாக அமைகிறதோ இல்லையோ என்று பாராமல் எழுதத் தொடங்குகின்றார்கள். சிறிது நேரத்தில் படைப்பாற்றல் அவர்களை ஆட்கொள்கின்றது.

உற்சாகமான செய்கைகள் (சைகைகள் கூட) வலிந்து மேற் கொள்ளப்பட்டாலும், உற்சாகத்தை ஏற்படுத்தும். நல்ல பாடலை 'ஹம்மிங்' செய்து பாருங்கள். வேண்டு மென்றே சிரியுங்கள். சொடக்கு போடுங்கள். பின் பாருங்கள்.

கலகலப்பாக இருப்பதே நமது பழக்கமாக இருக்க வேண்டும். சின்ன ஜோக்கிற்கும் பெரிதாகச் சிரிக்கலாம்; தப்பில்லை. எந்தக் காரணத்தை முன்னிட் டாகிலும் ஒரு நாளைக்குப் பத்து முறை யேனும் சிரிப்பேன் என வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சஞ்சலங்கள் விலகி ஓடும்.

நோயைப் பற்றியே எண்ணிக் கொண்டிருந் தால் நோயாளியின் மனநிலையை மாற்றத் தான் சில மருத் துவர்கள் ஜோக் அடிப்பார்கள். உற்சாகமான விஷயம் ஒன்றிற்கு நோயாளியின் கவனத்தைத் திருப்பு வார்கள். இதுவும் ஒரு 'டானிக்'தான்.

சைகைகளுக்கு ஏற்ப உணர்ச்சி பிறக்கின்றது (நம்மையறி யாமலே) [illegible]ந்துதான் பெரிய வர்கள், 'கன்னத்தில் கை வைக்காதே, தலையில் கை வைக்காதே' என்று தடுக்கின்றனர்.

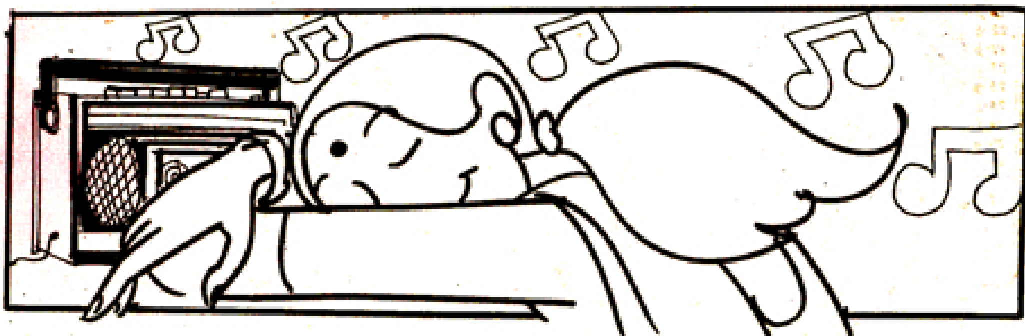
மனதை நன்னிலைக்குக் கொண்டு வர ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி துணை செய்யும். அடிவயிற்றிலிருந்து மூச்சு வாங்கி நெஞ்சு நிமிர நிறைய மூச்சை இழுத்து, பின் மெதுவாக மூச்சை வெளியிட வேண்டும். இதனைத் தொடர்ந்து 15 நிமிடம் செய் தால், உடல் இளைப்பாறும்; சுறுசுறுப்பும் நம்பிக்கையும் மேலோங்கும்.

விரல்களை இணைக்கும் முத்திரைகள் கூட மன அமைதியைத் தூண்டுகின்றன இது பற்றி விளக்கமான நூல்கள் உள்ளன.

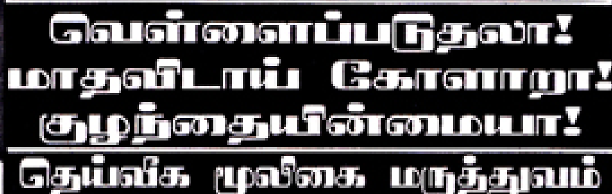
கண்விழிகளை மேலே செருகினால் போல் (தூக்கம் வரும் நேரத்தில் உண்மை யாக நடப்பது) வைத்துக் கொண்டிருந் தால், தூக்கம் வந்து விடும் என்கின்றார்கள்.

உற்சாகமாக இருப்பது போலவே நம் செய்கைகள் மூலம் நடந்து கொண்டால், உற்சாகம் உண்மையிலே வந்து விடுகின்றது.

— பத்மாவதி செல்வராஜ்



66



கர்ப்பப்பையினுள் உண்டாகும் கோளாறுகளே மாதவிடாய் கோளாறு, வெள்ளைப்படுதல், குழந்தை இன்மை போன்றவைகளுக்கு அடிப்படை காரணமாகும். கர்ப்பப்பையின் இயக்கத்தில் மாறுபாடு உண்டானால் முறையான மாதவிடாய் இருக்காது. கர்ப்பப்பையில் ஏற்பட்டுள்ள புண்களிலிருந்து வெளிப்படும் சீழ்போன்றவைகளே வெள்ளைப்படுதல் ஆகும். இத்தகைய புண்களினால் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு உண்டாகாது. நீர்த்தாரை எரிச்சல், நாள் தவறிய மாதவிடாய், கருத்தரிக்காமை, வெள்ளை ஒழுக்கு, மாதவிடாய் காலங்களில் அடிவயிற்றில் வலி உண்டாதல் போன்ற அறிகுறிகள் இருப்பின் கர்ப்பப்பையில் புண்கள் உண்டாகியிருப்பதாகக் கொள்ளலாம். இரசாயனப் பொருட்களால் தயாரிக்கப்பட்ட கருத்தடை சாதனங்களை அடிக்கடி உபயோகிப்பது கர்ப்பப்பை, நீர்த்தாரை, கருப்பை குழாய் போன்ற இடங்களில் புண்களை ஏற்படுத்தும். கருக்கலைப்பு முயற்சியும் கர்ப்பப்பையினுள் புண்களை ஏற்படுத்தவல்லவை. இத்தகைய கர்ப்பப்பை புண்களை வேப்பிலை, அத்தி, வில்வம், துளசி, அருகு போன்ற தெய்வீக மூலிகைகளைக் கொண்டும் இயற்கை உணவுகளைக் கொண்டும் எளிதில் எவ்வாறு குணமடையச் செய்வது என்பதற்கான விரிவான ஆலோசனையை கீழ்க்கண்ட முகவரியிலும் முகாம்களிலும் டாக்டரிடம் நேரில் பெறலாம்.

மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr.C.K.M.குருபரன் & Dr.C.K.M.சபாபதி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்

P.B. No: 30, (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆ : 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை; பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் கெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8

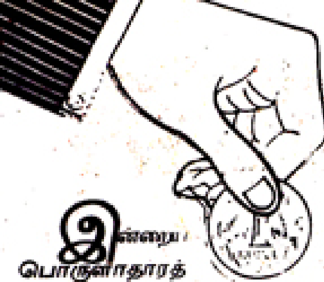
✆ : 6424285, 6427638

வைத்தியரிடம் நேரில் ஆலோசனை/மருந்தினைப் பெற முகாம் விவரம்.
(முக்கிய பண்டிகை தினங்களிலும் முகாம் உண்டு)

2-ந் தேதி	- வேலூர் (N.A.)	: பிற்பகல்	1 to 2 மணி வரை ஹோட்டல் கன்னா (கங்கா), 15, ஆஃபீஸர்ஸ் லைன், ✆ : 0416 / 23060.
3,6,7,10,13,20,27,28,29ந்தேதி	- சென்னை	: காலை	9 to 2 மேலே உள்ள சென்னை முகவரியில், ✆ : 044 / 6424285, 6427638.
4-ந் தேதி	- கடலூர் (S.A.Dt.)	: காலை	9 to 11 ஆற்காடு உட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டல், ✆ : 04142 / 30707, 30717
4-ந் தேதி	- விழுப்புரம்	: பிற்பகல்	2 to 3 ஹோட்டல் ஆனந்தா, பஸ்நிலையம் எதிரில், ✆ : 04146 / 22962.
4-ந் தேதி	- திருவண்ணாமலை	: மாலை	5 to 6 ராதா லாட்ஜ் (பஸ் நிலையம் எதிரில்) ✆ : 04175 / 22536.
9-ந் தேதி	- பெங்களூர்	: காலை	11 to 12.30 ஹோட்டல் பிராட்வே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பே கவுடா ரோட், ✆ : 2266374
9-ந் தேதி	- ஓசூர்	: மாலை	3 to 4 சீனிவாசா லாட்ஜ், பாகலூர் ரோட், ✆ : 04344 / 22699.
9-ந் தேதி	- கிருஷ்ணகிரி	: மாலை	5 to 6 அமராவதி லாட்ஜ், ✆ : 04343 / 22120.
12-ந் தேதி	- சேலம்	: காலை	11.30 to 12.30 ஹோட்டல் செல்வம், புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0427 / 449333.
12-ந் தேதி	- ஈரோடு	: மாலை	4 to 5 ஹோட்டல் ஆக்ஸ்ஃபோர்டு, பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0424 / 70761.
13-ந் தேதி	- கோயம்புத்தூர்	: காலை	9.30 to 12.30 சேரன் பேலஸ் லாட்ஜ் (சாந்தி தியேட்டர் பின்புறம்) ✆ : 0422 / 302211, 302220
14-ந் தேதி	- மதுரை	: காலை	9 to 11 ஹோட்டல் கிராண்ட்ஸ் சென்ட்ரல், மேலப் பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு, ✆ 0452 / 743941
14-ந் தேதி	- தஞ்சாவூர்	: மாலை	5 to 6 அசோகா லாட்ஜ், ✆ : 04362 / 30021 / 30022
15-ந் தேதி	- திருச்சி	: காலை	9 to 11 ஹோட்டல் ஆனந்த், (சென்ட்ரல் பஸ் நிலையம் அருகில்), ✆ : 0431 / 460545.
15-ந் தேதி	- நாமக்கல்	: பிற்பகல்	2.30 to 3.30 ஹோட்டல் தேவி அன்னபூர்ணா, ✆ : 04286 / 20433
18-ந் தேதி	- ஆம்பூர்	: காலை	10 to 11 சம்பங்கி லாட்ஜ், ✆: 04176 / 43311.
18-ந் தேதி	- காஞ்சிபுரம்	: மாலை	4 to 5 ராஜம் லாட்ஜ், (பஸ் நிலையம் அருகில்) 9, காமராஜர் தெரு, ✆ : 04112 / 22519.
19-ந் தேதி	- சென்னை	: காலை	9 to 2 மேலே உள்ள சென்னை முகவரியில், ✆ : 044 / 6424285, 6427638.
22-ந் தேதி	- தர்மபுரி	: காலை	9 to 10 ஸ்ரீ மாதேஸ்வரா லாட்ஜ், ✆: 04342 / 60226.
22-ந் தேதி	- திருப்பூர்	: பிற்பகல்	2 to 3 ராமகிருஷ்ணா லாட்ஜ், ✆ : 0421 / 740418.
22-ந் தேதி	- உடுமலைபேட்டை	: மாலை	6 to 7 குறிஞ்சி லாட்ஜ், (பஸ் நிலையம் எதிரில்) ✆ : 04252 / 24353.
23-ந் தேதி	- திண்டுக்கல்	: காலை	9 to 10.30 ஹோட்டல் குறிஞ்சி, (பஸ் நிலையம் பின்புறம்) ✆:27017.
23-ந் தேதி	- தூத்துக்குடி	: மாலை	5 to 6 ஹோட்டல் ஆல்வின், தேவர் புரம் ரோடு, ✆ : 0461 / 327780
24-ந் தேதி	- திருநெல்வேலி	: காலை	8.30 to 11 ஹோட்டல் ஸ்ரீ சித்தாபதி, மதுரை ரோடு, ✆ : 0462 / 23312.
24-ந் தேதி	- நாகர்கோவில்	: பிற்பகல்	2 to 3 ஹோட்டல் சரண்யா, மீனாட்சிபுரம், ✆: 04652 / 25669.
25-ந் தேதி	- விருதுநகர்	: காலை	9 to 10 அண்டன் லாட்ஜ், மதுரை ரோடு, ✆ : 04562 / 45537.
25-ந் தேதி	- கரூர்	: பிற்பகல்	2.30 to 3.30 மணி வரை அரசி லாட்ஜ், ஜவகர் பஜார், ✆ : 63763.



தகவல்: டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 22 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.50/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.45/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.37/-ம் தலைமை முகவரிக்கு M.O. அல்லது D.D. அனுப்பவும்.



போரடிக்காமல் பொருளாதாரம் படிக்கலாமா?

இன்றைய பொருளாதாரத்தில் மிகவும் பேசப்படும்/விவாதிக்கப்படும் விஷயம் 'தனியார்மயமாக்குதல் மற்றும் உலகமயமாக்குதல்'. இதையே ஆங்கிலத்தில் privatisation மற்றும் globalisation என்றும் கூறுகின்றனர். தனியார் மயமாக்குதல் என்றால் அரசாங்கத்தின் வசம் இருக்கும் துறைகளை தனியார் நடத்த அனுமதிப்பதுதான். அதாவது எந்தெந்தத் துறைகளில் இவ்வளவு நாட்கள் தனியார் முதலீடு, நிர்வாகம் செய்யக் கூடாது என்று இருந்ததோ, அந்தந்தத் துறைகளில் இப்பொழுது தனியார் பங்கேற்கலாம். இதையே 'தாராளமயமாக்குதல்', liberalisation என்றும் சொல்லலாம். அதாவது பொருளாதாரக் கொள்கைகள் தளர்த்தப்பட்டிருக்கிறது. இன்னும் வேறு விதமாகச் சொல்லப் போனால் பொருளாதாரச் சுதந்திரம், உரிமைகள், தொழிற் சுதந்திரம் விரிவு செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

உலகமயமாக்குதல் -- நம் பொருளாதார, வணிக எல்லையைத் திறந்து வைப்பதைக் குறிக்கும். அதாவது நம் பொருளாதாரத்தை உலக ளாவிய பொருளாதாரத்தோடு ஒன்றிப் போக/ஒத்துப் போக வழி வகுப்பது. இன்னும் விளக்கிச் சொல்லப் போனால், நம்முடைய உற்பத்தி வெறும் நம் நாட்டுத் தேவையை மட்டும் கருத்தில் கொள்ளாமல், வெளிநாட்டுத் தேவையையும் கருத்தில் கொண்டு, உற்பத்தி உரிமைகளை வழங்குவது. அதே போல், நம் நாட்டுத் தேவைக்கு வெறும் உள்நாட்டு உற்பத்தியைச் சார்ந்திராமல் வெளிநாடுகளிலிருந்தும், சுலபமாக இறக்குமதி செய்ய முடியும் என்கிற சூழ்நிலை.

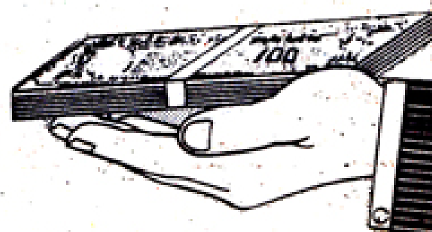
சரி! 'தனியார்மயமாக்குதல்' இவ்வளவு வருடங்களில்லாமல் திடீரென்று எப்படி இவ்வளவு முக்கியத்துவம் பெற்றது?

உலகத்தில் வல்லரசு நாடு எனக் கருதப்பட்ட ரஷ்யாவில் எல்லாத் துறைகளுமே அர சாங்கத்தின் வசம் இருந்து இயங்கி வந்தது. தனி யாருக்குப் பொருளாதார, வணிக சுதந்திரம் இருக்கவில்லை. இந்தக் கொள்கை நாளடைவில் சீரழிந்து பொருளாதாரமே உருகுலைந்து போய் விட்டது என்பது சரித்திரம். மேலும் இந்தக் கொள்கையைக் கடைப்பிடித்த பல சிறு நாடுகளின் (உதாரணம் : யூகோஸ்லோவியா) பொருளாதாரமும் குலைந்து போய் விட்டன.

மற்றொரு வல்லரசு நாடு எனக் கருதப்பட்ட அமெரிக்கா மற்றும் பல ஐரோப்பிய தேசங்களின் பொருளாதாரம் செழிப்படைந்து வளர்ந்திருக்கிறது. சற்று பாரபட்சம் இல்லாமல் பார்த்தால் பொருளாதார சுதந்திரம் உள்ள நாடுகள் தான் நாளடைவில் முன்னேறுகின்றன என்பது நடைமுறையில் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இப்பொழுது இந்தியாவின் பொருளாதாரப் பின்னணியைப் பார்ப்போம். நாம் சுதந்திரம் பெற்ற சமயம் நாட்டின் நிலைமை எல்லா துறையிலும் மோசமாக இருந்தது. அப்பொழுது தனியாரிடம் முதலீடு செய்ய ஏது பணம்? மேலும் தொழில் ரீதியாக துளிக்கூட முன்னேறாத அந்நேரத்தில் நவீன தொழில் நுட்பம் ஏது? மேலும் சுதந்திரப் போராட்ட களைப்பு, ஒரு வகையான நிதானத்தோடு இருந்த தருணம். அதனால் அரசாங்கம் வெவ்வேறு நாட்டுக் கூட்டோடு ஓரிரண்டு தொழிற்சாலைகள் அமைத்தன. எக்காலத்திலும் விவசாயம் (இந்தியாவின் முதுகெலும்பாகக் கருதப்படும் விஷயம்) தனியாரிடம்தான் இருந்து வருகிறது.

1968 வரையில் வங்கிகளும் தனியார்





இப்பொழுது மாங்காய் season ஆரம்பித்து விட்டது அல்லவா? எல்லா சகோதரிகளும் தொக்கு செய்வீர்கள். மாங்காய் தொக்கு, கல்கத்தா வாணலியில் கிளறுவதற்கு பதில் காப்பர் பாட்டம் கடாயில் செய்தால் ரொம்ப சீக்கிரம் செய்ய முடிகிறது. அடிக்கடி கிளறிக் கொண்டும் இருக்க வேண்டாம். கேஸை சிறியதாக வைத்துவிட்டு 10 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறையாக 2 தடவைகள் கிளறினால் போதும். ஒட்டவே ஒட்டாது. எரிவாயுவும் மிச்சமாகிறது.

— லலிதா ராமன்

வசம்தான் இருந்தன. இன்னும் சொல்லப் போனால் ஒரு சில துறைகள் அரசாங்கத்திடமும், ஒரு சில துறைகள் தனியாரின் முதலீட்டில் இருக்கலாம் என்கிற கலப்பட பொருளாதார கொள்கையைக் கடைப்பிடித்தோம். அதாவது கலப்பட, mixed economy. ரஷ்யாவைப் போல் நாமும் திட்டிய ஐந்தாண்டு திட்டம் முதல் சில ஆண்டுகளில் நல்ல பலனை அளித்தது. ஆனால் நாளடைவில் பல காரணங்களுக்காக நமது பொருளாதார வளர்ச்சி விகிதம் குறைந்து கொண்டே இருந்தது. இதற்கிடையில் பொருளாதாரம் தொழிற்சாலை நியமன விதி சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களுக்காக ஏற்படுத்தப்பட்ட ஆரம்பகாலத்தில் சட்டத்தின்படி இன்ன இன்ன துறைகளில் அரசாங்கம் மட்டும் முதலீடு செய்யலாம், இன்ன இன்ன துறைகளில் தனியாருக்கு அனுமதி இருக்கும் என்கிற பாகுபாடு செய்யப்பட்டது.

இவையில்லாமல் சிறு, குறு தொழிலாளர் தயாரிப்பதற்கென்றே ஒரு சில பொருட்கள் ஒதுக்கப்பட்டது. இந்தப் பட்டியலில் இன்று வரை மிக அதிக மாற்றம் ஏதுமில்லை. இந்தத் துறைகளில் தனியாரோ வெளிநாட்டுக் கம்பெனிகளோ நுழைய முடியாது. இது கொள்கை ரீதியான முடிவு. ஏனென்றால் இந்தக் குறுந்தொழில் சிறு முதலீட்டில் ஆரம்பிக்க ஏதுவானது, நிறைய கிராமப்புற, நகர்ப்புற ஏழைகளுக்கு உத்யோகம் அளித்துக் கொண்டிருக் கிறது. இத்துறையில் அந்நியர்களின் ஆதிக் கத்தை அனுமதித்தால், பண பலம், தொழில் நுட்பம் மற்றும் போட்டியின் காரணமாக இந்த ஏக தொழில் துறையே நசிந்து போய்விடும். இது நல்ல தீர்மானம்தான்.

அதற்குப்பிறகு, அரசாங்கத்தால் கொண்டு வரப்பட்ட பொருளாதார சட்ட திட்டங்கள், தொழிற்சாலை நிறுவ ஊக்குவிப்பதற்காக இல்லாமல்/உற்பத்தியைப் பெருக்குவதற்காக இல்லாமல், regulatory ஆக அதாவது நிறுவப்பட்ட தொழிற்சாலை நடத்தும் விதிமுறையிலேயே ஒழுங்குப்படுத்த சீர் செய்ய முனைவதாக இருந்தது.

இன்னும் சொல்லப் போனால், ஒரு குறிப்பிட்ட காலகட்டத்தில் இவ்வளவுக்கு மேல் ஒரு தொழிற்சாலை உற்பத்தி செய்யக் கூடாது என்ற நிலையிலெல்லாம் நாம் இருந்திருக்கிறோம். அதாவது குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் உற்பத்தி செய்ய அரசாங்கத்தின் அனுமதி வாங்க வேண்டியிருந்தது. அந்த அனுமதியும் அவ்வளவு லேசில் கிடைக்காது இதைத்தான் Licence Raj என்றும் Permit Raj என்றும் கூறக் கேட்டிருக்கிறோம். அதாவது குறிப்பிட்ட capacity, அளவு, தொழிற்சாலை நிறுவ licence வாங்க வேண்டிய நிலை.

இந்த licence கிடைப்பது ரொம்பக் கடினம் என்பதால் இதை முன்கூட்டியே வாங்கி வைத்துத், தேவைப்பட்ட தொழிலதிபர்களுக்கு இந்த licence -ஐ விற்று பணம் பண்ணிய மத்தியஸ்தர்களும் உண்டு.

1968-ல் வங்கிகள் தேசியமயமாக்கப் பட்டன. அத்துடன் நிதித்துறை முழுமையாக அரசாங்கத்தின் பிடிக்குச் சென்று விட்டது. இப்பொழுது மறுபடியும் தனியார் வங்கி நிறுவப்படுவதைப் பார்க்கிறோம்.

70 மற்றும் 80 ஆவது பத்தாண்டில் நாம் தொழில் துறையில் மிகவும் பின் தங்கியிருந் தோம். வெளிநாட்டிலிருந்து ஒரு பொருளை இறக்குமதி செய்வது ரொம்பக் கடினமான காரியம். மேலும் சுங்கவரி எனப்படும் Customs Duty எக்கச்சக்கமாகக் கட்ட வேண்டியிருக்கும். உதாரணத்திற்கு வெளிநாட்டு எலக்ட் ரானிக் சாதனம் இறக்குமதி செய்வதென்றால் பன்மடங்கு சுங்கவரி கட்ட வேண்டியிருந்தது. அதாவது இறக்குமதியை ஊக்குவிக்காமல் இருப்பதற்கே போடப்பட்டவரிகள். (A Dis-incentive to Import). இப்பொழுது சுங்க வரிகள், ஏன் மற்ற வரிகள் எல்லாமே குறைந்து ஒரு வகையான சுமூகச் சூழ்நிலை பொருளா தாரத்திற்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது.

அதாவது அரசாங்கம் பொருளாதாரத்தின் எதிரி அல்ல, பொருளாதார வளர்ச்சியை ஊக்குவிப்பதற்கான நல்ல வழிகாட்டி என்கிற உணர்வே இப்பொழுதுதான் தலை தூக்க ஆரம்பித்திருக்கிறது. முதலீட்டாளர்கள் நல விரும்பிகள் - Investor friendly என்றெல்லாம் இந்தக் கருத்தின் அடிப்படையில்தான் சொல்லப் படுகின்றன. இப்பொழுது இந்தியப் பொருளாதாரம் உலகத்தின் கண்களில் நல்ல தகுதி வாய்ந்த, வளரக் கூடிய பொருளாதாரமாக தெரிகிறது. இது ஒரு நல்ல அறிகுறி, ஆரம்பம்.

உண்மையைச் சொல்லுவதென்றால் நாம் இந்த நிலைமைக்குத் தள்ளப்பட்டிருக் கிறோம். நாமாக விரும்பி இந்தக் கொள்கையை ஏற்க வில்லை. சந்தர்ப்பம் சூழ்நிலை நம்மை இந்தத் தாராள மயமாக்குதல் கொள்கையிலுள்ள நன்மைகளை சிந்திக்க வைத்திருக்கிறது.

அரசாங்கத்திற்கு இந்தக் கொள்கையினால் இரட்டிப்பு நன்மை. அதாவது அரசாங்கத்திற்குரிய சில துறையிலாவது தனியார் அனுமதிக் கப்பட்டால் அந்தத் துறையில் செய்யும் முதலீட்டை அரசாங்கம் பொதுப் பணித் துறைக்குச் செலவிடலாம் இல்லையா? மேலும் தனியார், நவீன தொழில் நுட்பத்துடன் அரசாங்கத்தின் விதிமுறை, கொள்கைகளுக்கு உட்பட்டு லாபம், ஈட்டு தருமென்றால் நன்மைதானே. இதைத்தான் அரசாங்கம் பரிசீலித்துக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் தனியார் துறையை அனுமதிப்ப தால் ஏற்படக்கூடிய தீமைகளையும் பற்றி அரசாங்கம் மற்றும் தொழிற்சங்கங்கள் Trade Unions யோசித்துக் கொண் டிருக்கிறது.

தனியார் துறைக்கு லாபம் ஒன்றுதான் குறி என்றும் அதனால் தொழிலாளர்களின் நலன், நாட்டின் கொள்கை, சுற்றுப்புற சூழல் சம்பந்தப்பட்ட விஷயம் மற்றும் சமூக நலன் பற்றி அக்கறை இல்லாமல் இருப்பார்கள் மற்றும் வரி ஏய்ப்பில் ஈடுபடுவார்கள் என்கிற கருத்தும் நிலவுகின்றது. இது ஒட்டுமொத்தமாக பொய் என்று கூறி விடமுடியாது. தனியாருக்கு லாபம் சம்பாதிப்பதுதான் குறியாக இருந்தாலும், சட்ட திட்டத்தின் மூலம் தனியார் கம்பெனியின் நிர்வாக விதி, நியதியினை அர சாங்கம் முழுமையாக நிர்ணயித்தால் தனியார் துறை அனுமதிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகளையும், அதன் தீமைகளை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்த இரட்டிப்பு லாபம் நம் நாட்டிற்குக் கிட்டும். இன்னொன்று கூற விரும்புகிறேன். 'இலக்கு', 'லாபம்' சம்பாதிப்பது என்பது தப்பான குறி என்று அர்த்தம் கொள்ளக் கூடாது. ஏனென்றால் அந்தச் சூழ்நிலையில் உழைத்தால்தான் கடும் போட்டியை சமாளிக்க முடியும். மேலும் தம்மிடம் உள்ள திறமைகளை வெளி கொணர முடியும். இதைத்தான் ஆங்கிலத்தில் survival of the fittest என்றும் கூறுவர்.

உலகமயமாக்கப்படுவதால், பல வெளி நாட்டுத் தொழிற் நிறுவனங்கள் இந்தியாவில் தொழிற்சாலை அமைக்க முற்படும். ஏனென் றால் இந்தியா மனித வளம் மிக்க நாடு. இத னால் பல நன்மைகள் (ஒரு சில தீமைகளும்) இருக்கின்றன. தொழில் நுட்பம், அந்நியச் செலாவணி, ஏற்றுமதி என்று சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

உதாரணமாக சென்னையை ஒட்டி பன்னாட்டுக் கார் கம்பெனிகளான Ford கம் பெனியோ அல்லது ஹ்யுண்டாய் (Hyundai) நிறுவப்படுவதால், வெறும் கார் உற்பத்திதான் பெருகுமா? இல்லை, ஆயிரக் கணக்கானவர்களுக்கு வேலை, பல ஆயிரக் கணக்கானவர்களுக்கு மறைமுக வேலை என்ற புள்ளி விவர கணக்கெடுப்பே இருக் கிறது. மேற்கூறிய தொழிற்சாலைகள் ஆரம் பிப்பதால் இதர சின்னச் சின்ன தொழிற் சாலைகள், மேலும் இதர சௌகரியம் வர இருப்பதால் ஏற்படக் கூடிய ஊர் முன் னேற்றம் என்று பல வகையான லாபம்.

இவ்வளவு நன்மைகளை முன்னிட்டுத் தான் பல முன்னேறும் நாடுகள் போட்டிப் போட்டுக் கொண்டு பன்னாட்டுக் கம்பெனிகளை வரவழைக்க முயற்சிக்கிறது.

— ஜெயந்தி சீனிவாசன்

இப்பொழுது பல வகையான நான் ஸ்டிக் பான்கள் வந்துள்ளன. ஆனால் நான் ஒரு நாள் மாற்றத்திற்காக "குளுகுளு" மண்பானையின் மண் பானை மூடியை வைத்து அதில் "புல்க்கா" ரொட்டி செய்தேன். ரொட்டி பிரமாதமாக வந்தது. இப்பொழுது அதை பர்மனென்டாக ரொட்டி செய்ய வைத்து விட்டேன்.

ஆனால் கையாளும் பொழுது சிறிது கவனம் தேவை கெட்டியான துணி கொண்டு இரண்டு பக்கமும் பிடித்துத்தான் எடுக்க வேண்டும்.

— மீனா பாலகிருஷ்ணன்



வசதிகள் சேரும் போதே பணம் பெருக வழி செய்வோம்

சேமியுங்கள் பயப்படாமல்



கோடை காலத்திற்கேற்ப சில்லென்ற குளிர்ந்த நீர், கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியாக வண்ணத் தொலைகாட்சிப் பெட்டி, காதுக்கினிய இசை கேட்க நல்ல மியூசிக் சிஸ்டம்... நடுத்தரவர்க்க குடும்பத்தினர் இப்பொருட்களை வாங்குவது எப்படி? பொருட்களை வாங்கி கொண்டிருந்தால் குடும்பத்திற்குச் செலவு செய்து மிச்சப் பணம் சேர்ப்பதெப்படி? இத்தகைய கேள்விகளுக்கெல்லாம் விடையாக கடனுதவியில் பொருட்களைத் தரும் சில நிறுவனங்கள் உள்ளன. இவைகளும் மக்களிடமிருந்து டெபாசிட் பெறுபவையே. இவ்வாறு இயங்கும் 'ரெடி மணி' நிறுவனத்தின் தலைவர் திரு மோகனை அணுகிய போது....

கேள்வி : வீட்டு வசதிக்குத் தேவையான பொருட்களுக்குக் கடன் தரும் இத்தகைய நிறுவனங்களின் பணி என்ன?

திரு மோகன் : ஒரு மனிதன் நாகரீக உலகிற்கேற்ப வாழ்க்கை நடத்த சில பொருட்கள் அத்தியாவசியமாகத் தேவைப்படுகிறது. அப்படியே அவனுக்கு விருப்பமில்லாது போயினும் குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களின் உந்துதலின் பேரில் தொலைகாட்சிப் பெட்டி குளிர் சாதனப் பெட்டி போன்ற பொருட்களை வாங்க விரும்ப நேரிடுகிறது. ஆனால் வருமானத்தில் மாதாமாதம் சேர்த்துப் பொருளை வாங்குவதற்குள் அத்தொகைக்கு வேறு செலவுகள் வந்து விடுகின்றன; அல்லது பொருட்களின் விலை ஏறி விடுகிறது. இவற்றைத் தவிர்க்கக் கடனுதவி பெற்று சில பொருட்களை ஒவ்வொரு குடும்பத்தினரும் பெற எங்களைப் போன்ற கடனுதவி அளிக்கும் நிறுவனங்கள் இயங்குகின்றன.

கேள்வி : 'ரெடிமணி' நிறுவனம் மற்ற கடன் வழங்கும் நிறுவனங்களில் இருந்து வித்தியாசப்படுவது எவ்வாறு?

திரு மோகன் : ஸ்பென்சர்ஸ் நிறுவனத்தில் ஆடிட்டராக பணிபுரிந்து கொண்டிருந்த தருணத்தில், நடுத்தர வர்க்கத்தினர் எளிதில் பொருட்களை வாங்க கடனுதவி அளிக்கும் ஒரு நிறுவனத்தை 'கிரெடிட் கார்ட்' வசதியுடன் தொடங்கலாம் என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டது. தங்கள் நிறுவனத்தில் இணைந்து செய்வதை விட தனித்து செயல்பட்டு திறமையை நன்கு நிரூபிக்குமாறு ஸ்பென்சர்ஸ் நிறுவனத்தின் மேலதிகாரி உற்சாகமூட்டவே, 'ரெடிமணி' நிறுவனம் உருவாக்கப்பட்டது. கிரெடிட் கார்டுடன் இணையாகக் கடனுதவி வழங்குவதே இதன் சிறப்பம்சம்.

கேள்வி : பொருட்கள் வாங்கக் கடனுதவி அளிக்கும் உங்களைப் போன்ற நிறுவனங்களுக்கு மூலாதாரமான நிதி எங்கிருந்து வசூலிக்கப்படுகிறது?

திரு மோகன் : எங்களது நிதியின் முக்கியப் பங்கு பொது மக்கள் முதலீடு செய்யும் டெபாசிட்டுகள் தான். சுமார் நாற்பதாயிரம் பேர் டெபாசிட் வைத்துள்ளனர். மேலும் சுமார் ஐம்பத்தி ஐந்தாயிரம் பேரை பங்குதாரர்களாகக் கொண்டுள்ள எங்களுக்குப் பல வங்கிகளும் நிதி நிறுவனங்களும் கடனுதவி அளிக்கிறது. 1987, 1992, 1994-ம் ஆண்டுகளில் பொது மக்களிடம் எங்கள் நிறுவனம் 'பப்ளிக் இஷ்யூ'வை அளித்த போது ஒவ்வொரு முறையும் எதிர்பார்த்ததைவிட அதிகமாகவே நிதி சேர்ந்தது. இந்நிலை மக்கள் எங்களைப் போன்ற நிறுவனங்கள் மீது கொண்டுள்ள நம்பிக்கையை பிரதிபலிக்கிறது.

கேள்வி : பொது மக்கள் உங்கள் நிறுவனத்தில் எந்த வகையில் முதலீடு செய்யலாம்?

திரு மோகன் : எங்கள் நிறுவனத்தில் 'பிக்ஸட் டெபாசிட்'டில் பணம் செலுத்தி வட்டித் தொகை பெறுவது ஒரு வகை. டெபாசிட் பணம் செலுத்தி கிரெடிட் கார்ட் வாங்கி செல்லக் கூடியது இரண்டாவது வகை. தவிர பணத்தின் வட்டித் தொகையை இடையிடையே பெறாமல் சேர்த்து 2 - 3 வருடங்களுக்கு முதலீடு செய்யும் டெபாசிட், மாதா மாதம் பணம் செலுத்தி சேர்க்கும் ரிகரிங் டிபாசிட்டுகள் ஆகிய முறைகளும் எங்களிடம் உள்ளன. ரிசர்வ் வங்கியினரால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு டெபாசிட்டுகள் பெறும் எங்களிடம், அவசரத் தேவை ஏற்பட்டால் இந்த டெபாசிட்டுகள் மீது கடனும் பெறலாம்.

கேள்வி : இன்று பலதரப்பட்ட கிரெடிட் கார்டுகள் உள்ள போது நிதி நிறுவனம் ஒன்று இப்பணியைச் செய்வதேன்?

திரு மோகன் : ரெடி மணி 'கிரெடிட் கார்டு'கள் உருவான சமயத்தில் இத்தனை வகை 'கிரெடிட் கார்டு'கள் புழக்கத்தில் வரவில்லை. ஆனாலும் இவற்றைப் பெற வேலை செய்யும் நிறுவனத்திடம் இருந்து அத்தாட்சி, உத்தரவாதம் தர சிலரின் கையெழுத்து ஆகியவை தேவைப்படும். ஆனால் எங்களிடமுள்ள 'கிரெடிட் கார்ட்' பெற இவை அவசியமில்லை. கணவர் வேலையில் இருப்பவராயிருந்தால் மனைவி கூட இக்கார்டைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இந்தக் கார்டைப் பயன்படுத்தி 'ரெடி மணி' கடைகளிலும், எங்களுடன் நல்லுறவு கொண்டுள்ள சில நகைக் கடைகள், துணிமணி கடைகள் போன்ற பல இடங்களிலும் வேண்டிய பொருட்களைப் பெறலாம்.

கேள்வி : 'கிரெடிட் கார்டி'ல் வாங்குவதால் பொருட்களின் விலை அதிகமாகவோ அல்லது கடனுதவி பெற்று வாங்குவதால் விலை அதிகமாகவோ இருக்குமா?

திரு மோகன் : இன்று பல தரப்பட்ட பொருட்களை விற்க பல்வேறு கடைகள் உள்ளன. அதில் அநேகமாக பலர் கிரெடிட் கார்ட் முறையில் பொருட்களை விற்பனை செய்கின்றனர். இத்தகைய ஆரோக்கியமான போட்டி நிலவும் போது கிரெடிட் கார்ட் மூலமாகவோ, கடனளிப்பதற்காகவோ பொருட்களின் விலையை ஏற்றியோ, அல்லது குறைந்த தரமுள்ள பொருட்களை விற்றாலோ, பொது மக்கள் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டார்கள். அதனால் நியாயமாக மற்ற கடைகளில் விற்கும் விலைக்கோ அல்லது சில சமயம் தள்ளுபடியுடன் (புத்தாண்டு தினத்தையொட்டி) கூடத் தந்து மக்களை மகிழ்விக்கிறோம்.

கேள்வி : உங்களிடம் உள்ள வித்தியாமான திட்டம் என்ன?

திரு மோகன் : அன்றாடம் பல வித முன்னேற்றத்துடன் வீட்டு வசதிக்குத் தேவையான பொருட்களை விற்பனை செய்கிறோம். ஒரு முறை குளிர் சாதனப்பெட்டி வாங்கினால் அதையே ஆயுட் காலத்திற்கும் வைத்துக் கொள்ள முடியாது. மேலும் மிக்ஸி, கிரைண்டர் என பொருட்களின் எண்ணிக்கையும் கூடிப் போய் விட்டது. அப்படி நிலை யிருக்க, ஐந்து வருடத்திற்கொருமுறை புதுப்புது பொருட்களை வாங்க ஒரு அரிய திட்டம் வைத்துள்ளோம். இதை 'செலவு செய்யும் போதே சேமியுங்கள்' என்ற பெயருடன் நடத்தி வருகிறோம். இதில் முதலில் ஒரு தொகையை எங்களிடம் வைப்பு நிதியாக அதாவது பிக்ஸட் டெபாசிட்டாக வைத்து கொண்டால், அதில் பாதி தொகைக்கு பொருளாக வாங்கிக் கொள்ளலாம். மீதித் தொகை வட்டியுடன் சேர்ந்து இணைந்து ஐந்து வருடங்களில் அதே அளவு தொகையாக உயர்ந்து விடும். பிறகு மறுபடி பாதித் தொகைக்கு மற்றொரு பொருள் வாங்கிக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு ஒருபுறம் பொருட்களை வாங்கும் போது மற்றொருபுறம் தொகையும் சேர்ந்து கொண்டே வரும். இத்திட்டம் மக்களிடையே நல்ல வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது.

கேள்வி : இதற்கெல்லாம் ஆதாரமாக விளங்கும் பொது மக்கள் முதலீடு செய்யும் தொகைக்கு நீங்கள் தரும் பாதுகாப்பு என்ன?

திரு மோகன் : ரெடிமணி தொடங்குவதற்கு முன்பும், தொடங்கிய காலந்தொட்டும் நாங்கள் கண்டு வரும் ஒரு மகத்தான உண்மை என்னவெனில், பொருட்களைக் கடன் பெற்று வாங்கும் நடுத்தர வர்க்க மக்கள், கடனைத் திருப்பி அடைக்கும் வரை நிம்மதி அடைவதில்லை. அதோடு கடனை அடைக்க மாதா மாதத் தவணையை ஒழுங்காகக் கட்டுகின்றனர். மிக அதிக அளவு கடனையும் பெறுவதில்லை. இக்கருத்துக்களை மனதில் கொண்டே கடன் வழங்கும் நிறுவனங்கள் இயங்குகின்றன.

பொருட்களுக்குக் கடனளிக்கும் போது, கடன் பெறுபவர் அல்லது 'கிரெடிட் கார்ட்' பெறுபவர் திருமணமானவராக இருக்க வேண்டும். சமுதாயத்தில் நல்ல பெயர் பெற்றவராக இருக்க வேண்டும். கடனை திருப்பி அளிக்க வல்லவராக உரிய வேலையில் இருக்க வேண்டும். இவை அனைத்தையும் கவனித்த பிறகே கடனளிக்கப்படுகிறது. அதோடு, எங்கள் நிறுவனத்தைப் பற்றி எங்களிடம் 'கிரெடிட் கார்ட்' வைத்துள்ளவர்களே மற்றவரிடம் கூறி மேலும் மேலும் பலரை பயனடையச் செய்கின்றனர். வாய் வார்த்தைகள் மூலமே விளம்பரம் பெறும் எங்கள் நிறுவனம் சுமார் எழுபத்தி ஐந்தாயிரம் பேரை ஆயுள் சந்தாதாரராக பெற்றுள்ளதே பணத்திற்கு நாங்கள் அளிக்கும் பாதுகாப்பை பிரதிபலிக்கும் செய்கையாகும்.

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்.**

படம் : **ராஜு நாராயண்**

பணம் காய்ச்சி மரம்

பணம் காய்ச்சி மரம் தெரியுமா? 'எங்கே எங்கே, எங்கள் வீட்டிற்கும் ஒரு கன்னு கொடுங்களேன். நாங்களும் வளர்க்கிறோம்' என ஓடோடி தேடி வராதீர்கள். இந்தப் பணம் காய்ச்சி மரம் வேறு யாருமல்ல வெளிநாடுகளுக்கு உழைக்கப் போகும் இளைஞர்கள், மனிதர்கள்தான். இவர்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

'அதிர்ஷ்டம்டா. ஏதோ வேலைக்குன்னு பாரின் போனான். ரெண்டு வருஷத்திலே மடமடன்னு குடும்பமே ஒசந்துடுத்து'.

'எல்லாத்துக்கும் கொடுத்து வச்சிருக்கணும். என்னவிட படிப்பு, அறிவு கம்மி. இன்னிக்கு கார், பங்களான்னு பவனி வரான். கட்டி கட்டியா தங்க நகை வேறே ஹும்' - இவ்வளவு தானா, இதற்கு மேலும் ஏதாவது நினைப்பதுண்டா?

அவர்கள் வீட்டு உறவினர்களைக் கேளுங்கள். வாய் முழுதும் பல்லாக 'ஆமாம் என் பிள்ளை பாரின்லே இருக்கான். இப்பப் பாக்கறீங்களே இந்த டீ.வி., சி.டி. செட் எல்லாம் அவன் போனதடவை வந்தபோது வாங்கிட்டு வந்ததுதான்'. போட்டுக்க பாரின் துணிமணிகள், பாரின் சென்ட், பௌடர் தவிர செலவழிக்க ஏகப்பட்ட பணம் இவைகள் தரும் ஆனந்தம் போதும் இவர்களுக்கு. வீட்டை அதிநவீன எலெக்ட்ரானிக் பொருட்கள் அலங்கரிக்க சதா நகைக் கடைகள், துணிக்கடைகள் பக்கம் காரில் பவனி வர இங்கு இவர்களின் பொழுது போக்குகள் இருக்கும்.

தவிர இவர்களிடம் திடீரென புரளும் அதிக பணத்தினால் எந்த உறவுமே பெரும் பொருட்டாக இருக்காது. அவர்களின் புதிய ஸ்டேடஸுக்கு மற்றவர்கள் தாக

என்ற எண்ணம் எல்லாரிடமும் அலட்சியத்தை ஏற்படுத்தும். புதிது புதிதாக வாங்கவும் இந்தியப் பொருட்கள் எல்லாமே மட்டம், தங்களிடம் உள்ள பாரின் ஐட்டம் தான் உசத்தி என ஜம்பமடிக்கவும் தெம்பு வரும். இது பெரும்பாலோரிடம் உள்ள குணம்.

ஆனால் அந்தப் 'பணம் காய்ச்சி மரங்களை'ப் பற்றி யார் நினைக்கிறார்கள்? கட்டிய மனைவி கூட நகையும் வீடு பங்களா என வசதிகளும் வந்தவுடன் சில மெல்லிய உணர்வுகளை இழந்து 'கணவன் பாரினிலேயே இன்னும் பல ஆண்டுகள் இருக்கணும்' என நினைக்கிறாள். மாமியார் வீட்டு மனிதர்களுடன் இருக்க நிர்பந்திக்கப்பட்டவர்கள் மட்டும் கணவனிடம் கூடிய சீக்கிரம் தான் தன் குழந்தைகளுடன் போக வேணும் என ஏங்குகிறாள்.

பெற்றதாய் கூட திடீரென வரும் சௌகர்யங்களுக்காக தன் மகன் வெளிநாட்டிலேயே இருக்க விரும்புகிறாள். முதலில் குடும்பக் கடன் சுமை மற்றும் பல காரணங்களால் வெளிநாடு போன மகன், குடும்பம் நல்ல நிலை அடைந்த பின்னும் அவன் தாய்நாடு திரும்ப அவள் நினைப்பதில்லை. 'கிடையவே கிடையாது இந்த வாக்கியம் பொய். இன்றும் தாய்பாசம்'. அது இதுன்னு யாரும் சப்பைகட்டு கட்டாதீர்கள். உண்மை பல இடங்களில் நிதர்சனமாக உள்ளது. வெளிநாடே வேண்டாங்க. உள்நாட்டிலேயே பணக்கார மகனுடன் இருக்கத்தான் ஒரு தாய் விரும்புகிறாள். இருக்கிறாள். தன் மகனில் எவன் நடுத்தர வருமானமுள்ளவனோ அவனை உதாசீனப் படுத்தும் அளவிற்கு இன்று அவளின் பாச அளவுகள் வேறுபடுகின்றன. 'வெளியிலிருந்து வரும் கணவனின் கையைப் பார்ப்பாளாம் மனைவி, அவனின் வயிற்றைப் பார்ப்





பாளாம் தாய்' - இதெல்லாம் அந்தக் காலம். அந்தக் கால ஔவைப் பாட்டியே செல்வத்தைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் போது 'இல்லானை இல்லாளும் வேண்டாள் மற்றீன்றெடுத்த தாயும் வேண்டாள் செல்லாதவன் வாயிற் சொல்' என்று மனைவி, தாய் எவ்வாறு பணமில்லாதவனை புறக்கணிப்பர் என்கிறார். இப்ப கேட்கவே வேண்டாம். இப்பல்லாம் எல்லாருமே அவன் என்ன எடுத்து வருகிறான் என்பதை மட்டுமே பார்க்கின்றனர். அவன் சாப்பிட்டாலென்ன? சாப்பிடா விட்டாலென்ன? அவர்களுக்குத் தேவை பணம், பொருள் வகையறா, வகையறா.

விஷயத்துக்கு வருவோம். இந்தப் பணம் காய்ச்சி மரங்களின் சாரி வெளிநாட்டில் வேலை செய்பவர்களின் மனநிலையைப் பார்ப்போமா? இளைஞன் முதலில் ஒரு புத்தம் புதிய சூழ்நிலைக்குத் தன்னைத் தயார் படுத்திக் கொள்கின்றான். ஒரு உத்வேகம், குறிக்கோள் அவனை எந்தச் சூழ்நிலையையும் மறக்கச் செய்து பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற ஒரே எண்ணத்தை நிலைநிறுத்தி மனத்தை ஒரு முகப்படுத்துகிறது. அதற்காக அவன் பல காத தூரம் கடந்து தன் அன்புத் தாய், தந்தையரை உறவினர்களை பிரிந்து பிடிக்கிறதோ இல்லையோ அங்கு (வெளிநாட்டில்) கிடைக்கும் உணவை உண்டு வாழ்கிறான். நடு நடுவே அவன் தன் வீடு, உறவினர்கள், நண்பர்கள் தவிர தான் வளர்ந்த சூழ்நிலையை ஊரை, தாய்நாட்டை நினைத்து ஏங்குகிறான். சற்று வசதியுள்ளவனாக இருந்தால் உடனே போன் செய்து உறவினர்களுடன் பேசி மனதைத் தேற்றப் பார்க்கிறான். ஆனால் பேசி முடித்தபின்தான் அவனின் மன ஏக்கம் பல மடங்காகப் பெருகி சில சமயங்களில் தனிமையில் அழக்கூட செய்கிறான். ஆனால் தனது குறிக்கோளுக்காக அந்த உணர்ச்சியையும் வெளிக்காட்டாது தியாகம் செய்கிறான். பல சமயங்களில் நெருங்கிய உறவுகளின் பிரிவுக்குக் கூட வர இயலாமல் தவிக்கிறான்.

அத்தனை தவிப்புகளையும் உள்ளடக்கிக் கொண்டு அவன் தாய்நாடு திரும்பும் போது ஆசை ஆசையாய் ஒவ்வொருவருக்குமாய் பார்த்துப் பார்த்து அந்த நாட்டுப் பொருட்களை அள்ளிக் கொண்டு வருகிறான். தன் ஏக்கங்களை, இழப்புக்களை மன உணர்ச்சிகளை கொட்ட வடிகால் கிடைக்கும் என வரும் அந்த மனிதனை இங்குள்ளவர்கள் எப்படி வரவேற்கிறார்கள்? அவன் தனக்கு என்ன வாங்கி வந்துள்ளான் பக்கத்து வீட்டு ரமேஷ் வெளிநாட்டிலிருந்து வந்தபோது வாங்கியதெல்லாம் கொண்டு வந்திருக்கிறானா? அதைவிட அதிகமாக வேண்டுமே? இந்தப் புடைவை நல்லாவே இல்லை இன்னும் நல்லதா நிறைய பணம் போட்டு வாங்கியிருக்கலாம். இன்னும் பலப்பல எண்ணங்கள்.

அதே நேரத்தில் வெளிநாட்டிலிருந்து வந்தவனுக்கோ, எல்லாரிடமிருந்தும் திடீரென கிடைக்கும் (போலி) மரியாதை, பாசம் அவனைத் திக்குமுக்காடச் செய்கிறது. எப்ப போன் பண்ணனும்னு போனாலும் எரிச்சலோடு அனுமதிக்கும் மாமா மாமி இன்று உன் போன் எப்ப வரும்னு காத்துக்கிடந்தோம்னு சொல்வதும் திடீரென அவனைப் பற்றி உயர்வாக புத்திசாலி என பேசும் சித்தப்பா என குழம்புகிறான்.

ஏன், அவன் அம்மா கூட 'அங்க ஊரெல்லாம் எப்படி வசதியாயிருக்கா, ஹூம் பாரினாச்சே எல்லாம் ரொம்ப வசதியாத் தானிருக்கும்' என்று எங்கே அவன் ஏதாவது ஏடாகூடமா சொல்லி இங்கேயே தங்கிடுவானோ என்று அவசர அவசரமாக கேள்வியும் நானே பதிலும் நானே எனப் பேசுவாள். சாதாரணமாக எலெக்ட்ரிக் டிரைனில் போக வேண்டி



பள்ளிக்கூட விடுமுறையின் போது விதவித மான இயற்கைக் காட்சிகளை வரைந்து அதன் மேல் ஒட்டுப் பசையைத் தடவி, மரத்தூள் (கடைகளில் கிடைக்கும்) தூவியபின் வாட்டர் கலரைக் குழைத்து பிரஷ்ஷில் ஒற்றி வேண்டிய வண்ணங்கள் கொடுக்க மூன் ஹாலில் மாட்ட அழகான ஷோகேஸ் கிடைக்கும். தெய்வப் படங் களையும் கோபுரங்களையும், மிருகங்கள் பறவைகளையும் கூட வரைந்து இதே போல் செய்து மாட்டலாம்.

— எஸ். கஜலக்ஷ்மி



யதற்குக் காரில் போகலாம் இனி டிரைனில் போவது நம் ஸ்டேடசுக்கு சரிப்படாது என வீட்டிலுள்ளவர்கள் பேசுவது இப்படி புதிதாக ஏதோ 'ஸ்டேடஸ்' என்று இவர்கள் பேசுவது அவனுக்குத் திகைப்பாக இருக்கும். அதே பழைய இளைஞனாக பழைய நினைவுகளுடன் வருபவனுக்கு இப்போது அவர்கள் வீட்டுப் புதிய சூழ்நிலை புழுக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

அவர்கள் வீட்டுக் குழந்தைகள் கூட "நாங்க எங்க மிஸ், கிளாஸ் பிரெண்ட்ஸ் எல்லார் கிட்டயும், நீங்க துபாய்லேந்து வரீங்கன்னு சொன்னோம் மாமா. இன்னிக்கு முழுக்க உங்க கூடத்தான் இருப்போம். ஸ்கூலுக்கு போகல்லே கட். அம்மா அப்பா பர்மிஷன் கொடுத் திட்டா." 'தண்டச் சோறு, தத்தாரியா ஊர் சுத்த றான் பசங்களை அவனோட பழகவிடாதே' என பட்டம் கொடுத்த மாமா, அக்கா இப்ப பர்மிஷன் கொடுத்திட்டார். இப்படி எல்லா உறவுகளுமே போலியாய் ஒரு கௌரவத்தைக் கொடுத்து அவனை மீண்டும் வெளிநாடு போனால்தான் இது மாதிரியான மதிப்பை தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும் என்ற நிலைக் குத் தள்ளுகின்றனர். தன் உண்மை நிலையை மன எண்ணங்களை அவனால் உற்ற உறவினர் களிடம் பகிர்ந்து கொள்ள முடிவதில்லை.

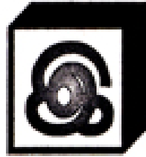
பெற்ற அப்பாவே அவன் அனுப்பிய பணத் தில் ஒரு வீடு தன் பெயருக்கு வாங்கி விட்ட தாகச் சொல்வதும் அம்மா புதிது புதிதாக நகை கள் வாங்குவதும் தன் திருமணமான சகோதரி களுக்கும் மாப்பிள்ளைக்கும் அதிகமாகச் செய் வதும் தம்பி, தங்கைகள் போலி கௌரவத்திற் காக பல புதிய வசதிகளை பழக்கங்களை ஏற் படுத்திக் கொள்வதும், 'இனிமேல் பணம் அதிக மாக அனுப்பு, போதவில்லை' என்பதும் அவ னால் ஜீரணிக்க ரொம்ப சிரமமான விஷயங் கள். அவர்கள் நன்றாக இருக்க வேண்டும் குடும்பம் தலைநிமிர வேண்டும் என்றுதான் அவன் வெளிநாடு போனான். ஆனால் அவனது உணர்ச்சியை என்ன எப்படி என கேட்கக் கூட நேரமில்லாத மனமில்லாதவர் களை அவனால் புரிந்து கொள்ள கஷ்டமாக உள்ளது. அவன் தன் மன உணர்ச்சிகளை, சுமையை தன் நண்பர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என சென்றால் அவனுக்கு அங் கும் ஏமாற்றமே. வெளிநாட்டில் வேலை செய் பவன் என்றதும் அவனது உற்ற நண்பர்களே இங்கு தங்களின் அறிவிற்கும் படிப்பிற்கும் எங்கே ஏற்ற சம்பளம் கிடைக்கிறது எல்லாம் பாரின் போனால் செல்லாக் காசு கூட செல்லு படியாகி விடும் என்ற ரீதியில் பேசும் போது மேலும் அவன் தன் எண்ணங்களை சொல் லாமல் குறுக்கிக் கொள்கிறான். அதற்குள் அவன் பயணப்படும் நாளும் வந்துவிட உற வினர்கள் இப்போது ஆளாளுக்கு அடுத்து வரும்போது வாங்கி வரவேண்டிய லிஸ்டை கொடுக்க, அவன் தன் உணர்ச்சிகளை முழுமை யாக அழித்துக் கொண்டு ஒரு நல்ல மகசூல் தரும் பணம் காய்ச்சி மரமாகவே தாய்நாட்டை விட்டு வெளியேறுகிறான். முதன் முதலில் அவன் வெளிநாடு கிளம்பியதற்கும் இதற்கும் ஏகப்பட்ட வித்தியாசம். 'பையன் மெச்சூர் ஆயிட்டான்' 'சுதாரிச்சிண்டான்' என கமெண்ட் அடிப்பார்கள். நிஜமாகவே அவன் உள்ளுக்குள் மெச்சூர் ஆகி உறவுகள் இவ்வளவு தான் என தெரிந்து சுதாரித்துக் கொண்டது யாருக்குத் தெரியும்?

அன்பிற்காக ஏங்கும் அவன் வெளிநாட்டில் எந்தப் பெண்ணிடமாவது அது கிடைத்தால் உடனே அவளைத் திருமணம் செய்து கொள்ளுமளவுக்கு அவன் அன்பிற்கு ஏங்கிப் போயிருப்பான். இந்த வீணான பிரச்னையை, ஏக்கத்தை நாம் தீர்க்கலாமே. போலியான மரி யாதையை விட உண்மையான பாசத்தை அன்பை அவனிடம் செலுத்துங்கள். இப்போது அவர்களுக்குக் காசு பணம் தேவையில்லை. பாசம் மட்டும் உண்மையான உள்ளன்போடு செலுத்தும் பாசம் மட்டும் போதும்.

— லலிதா முரளீதரன்



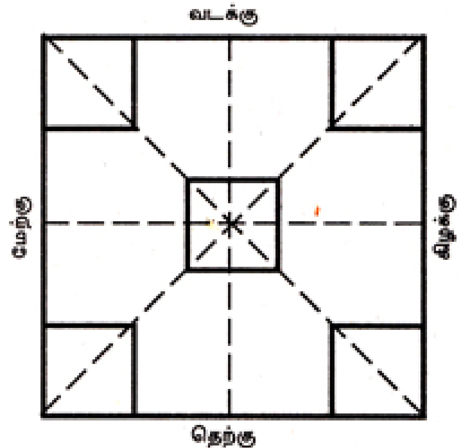
வாஸ்து எனும் புதையல்



ன்றைய உலகில் மனிதனின் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அனைத்திற்கும் மூலாதாரமாக விளங்குவது கிரஹங்களின் இடமாற்றங்களே என்று விஞ்ஞானமும் கணிதமுறை ஜோதிட சாஸ்திரங்களும் விளக்குகின்றன. இதை பாபிலோன், எகிப்து மற்றும் இந்தியாவில் தோன்றிய ஜோதிட சாஸ்திரங்கள் கணித அடிப்படையில் கிரஹங்களின் இடப் பெயர்ச்சியில் வெளியாகும் சக்தியே மனிதனின் வாழ்க்கையை மாற்றிவிடுகின்றது என்று கூறுகின்றது.

சீனாவில் தோன்றிய ஃபென்சுயி (Fenn Shui) காற்றும் தண்ணீருமே மனிதனின் வாழ்க்கைப் பாதைகளை மாற்றி அமைக்கின்றது என்று கூறுகிறது. இது கிரஹ மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப மாறுபட்டு பலனைக் கொடுப்பதாக நம்பப்படுகின்றது. பாபிலோனிய நாகரீகம், எகிப்திய நாகரீகம், இந்திய நாகரீகம் மற்றும் சீனாவின் நாகரீகங்களில் கட்டப்பட்ட கட்டிடக்கலையை கூறும் சாஸ்திரங்கள் அனைத்தும் பஞ்சபூதங்களின் அடிப்படையிலேயே தோன்றியது என்பதனை உற்றுப் பார்த்தால் நன்கு அறியலாம்.

நாம் இப்படிப்பட்ட சாஸ்திரங்களை மறந்து தவறுதலான அடிக்கணக்கை வைத்துக் கொண்டு மற்ற இயற்கை விதிகளை மறந்து போகின்றோம். அப்படி என்றால் அடிகணக்கே இல்லையா என்று நினைக்க வேண்டாம். அடிக்கணக்கு என்பதனை அளப்பதற்கு வசதியாக வைத்துக் கொள்ளலாமே தவிற, இத்தனை அடி இந்தப் பலன் கொடுக்கும் என்பது அர்த்தமற்ற ஒன்றாகும். சாஸ்திரப்படி வீடுகளையோ, கட்டிடங்களையோ கட்டுகின்ற பொழுது, உதாரணமாக 10' அகலம் என்று வைத்துக் கொள்வோமேயானால் நீளம் அதன் 1½ மடங்காக 15 அடியாக வைத் துக்கொண்டால் மிகுந்த பலனைக் கொடுக்கும். அல்லது 10 X 10 என்ற சரி விகிதத்திலும் இருக்கலாம். இது நம்முடைய பழங்கால கிராமத்து வீடுகளை பார்க்கின்ற பொழுது சரியாக விளங்கும். பின் வரும் படத்தின் வாயிலாக நன்றாக அறியலாம்.

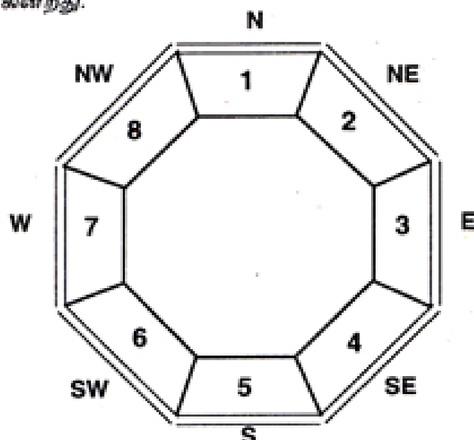


சென்ற இதழில் குறிப்பிட்டது போல் ஒரு கட்டிடத்தை அமைக்கின்ற பொழுது அதன் மையத்தில் உற்பத்தியாகும் (Cosmic Energy) பரம்பொருள் நான்கு திசைகளுக்கும் பரவுகின்றது. அப்படிச் செல்கின்ற அந்த அதிர்வுகள் பஞ்சபூதங்களுடன் இணைந்து அந்த அந்தத் திசைகளின் பலன்களைக் கொடுக்கின்றது. அது சதுரமாக 1:1 என்ற விகிதத்திலோ அல்லது 1:1½ என்ற விகிதத்திலோ, அதிகபட்சமாக 1:2 என்ற விகிதத்திலோ

பி.ஜே. ரவிராஜ்

அமையலாம். இந்த விகிதங்களை மீறி அமைக்கின்ற கட்டிடங்களில் இந்த நல்ல பலன்கள் கிட்டாது. இது வீடு மட்டும் அல்லாமல் தொழிற்சாலை மற்றும் அலுவலகங்களுக்கும் பொருந்தும்.

இவைகள் அனைத்தும் உலகம் முழுவதற்கும் விஞ்ஞான பூர்வமாக பொதுவானதாக இருந்தாலும் கூட நம்முடைய வாஸ்து சாஸ்திரம் மட்டும் சிறப்புடன் இந்தத் திசை ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்கின்ற ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட மனிதனை எப்படிப் பாதிக்கின்றது என்பதை விளக்குவதில் விஞ்ஞான அறிவியலை மீறிய புதிராக இருக்கின்றது. கீழ்கண்ட ஃபென்சூயி வரைபடம் கூட நம்முடைய வாஸ்து சாஸ்திரத்தை ஏறக்குறைய ஒத்து வருகின்றது.



1. பெண்ணின் பகுதி என்று கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பகுதி சரியாக அமையாவிட்டால் பெண்ணின் கல்வித்தடை, திருமணத் தடை, குழந்தை இல்லாமை, கணவனால், குழந்தைகளால் தொல்லை முதலியன ஏற்படுகின்றது.

2. ஆண் பகுதி என்று கொடுக்கப்பட்டுள்ள இந்தப் பகுதி சரியாக இல்லாவிட்டால், மகனின் எல்லா விதமான கெடுதல்களும், உதாரணமாக தவறான நடவடிக்கை, பொய் பேசுதல், திருடுதல், சமூக விரோத செயல், கல்வி, தொழில் ஆகியவற்றில் தடை முதலியன ஏற்படுகின்றது.

3. பொருளாதார பகுதி என்று கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பகுதி சரியாக இல்லாவிட்டால், பொன், பொருள், இழப்பு அதிகம் ஏற்படுகின்றது.

4. புகழ், கீர்த்தி மான அவமானப் பகுதி என்று கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பகுதி சரியாக இல்லாவிட்டால் பெண்களுக்கு வியாதி, ஆண்களுக்குக் கோர்ட், கேஸ் போன்றவைகள் ஏற்படுகின்றது.

5. உடல் நிலை, தேக ஆரோக்கியம் என்று கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பகுதி சரியாக அமையாவிட்டால், உடல் நிலை பாதிப்பு, பெண்களுக்குத் தீராத கொடும் வியாதி, மூத்த மகனுக்கு வாகன விபத்து போன்றவைகள் நிகழ்கின்றது.

6. குடும்பத் தலைவர் மற்றும் இளைய மகன் பகுதி என்று கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. குடும்பத் தலைவர் நல்ல தொழில் வளம் உடையவராகவோ, திவானாகவோ அல்லது திவாலாகவோ வாழச் செய்கின்றது.

7. குடும்பத் தலைவியின் பகுதி மனைவியை குறிக்கின்றது. இந்த பகுதி மனைவிக்கு மற்ற பகுதிகளில் ஏற்படும் நன்மை தீமைகளை பொறுத்து மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றது. மன அமைதி, சுகத்தை கொடுக்கின்றது.

8. பணப் புழக்கம், தொழிற் பகுதி என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பகுதி நமக்குத் தேவையான நேரத்தில் பணப் புழக்கம், சரியான தொழில் வளர்ச்சி முதலியனவற்றைக் கொடுக்கின்றது.

இவைகள் அனைத்தையுமே நம்முடைய வாஸ்து சாஸ்திரம் நன்கு உணர்த்துகின்றது. இதற்கு நாம் விஞ்ஞானப் பூர்வமான விளக்கங்களை கொடுக்க முடியாமல் போனாலும் வாழ்க்கை நடைமுறையில் இவைகள் அனைத்தும் உண்மையை நமக்கு உணர்த்துகின்றது.

நம்முடைய குடும்ப வாழ்க்கை, தொழில் முதலியன சரியாக அமைய வேண்டுமா? நாம் எப்படிப்பட்ட இடத்தில் வசிக்கின்றோம், நாம் தொழிற் செய்கின்ற இடம் விஞ்ஞான அடிப்படையில் சாஸ்திரப்படி அமைந்திருக்கின்றதா? அனுதின தொல்லை, வியாதி, பயமற்ற வாழ்க்கை அமைய வேண்டி நாம் எப்படிப்பட்ட இடத்தில் இருக்கின்றோம் என்பதை உலகம் முழுவதும் உள்ள சாஸ்திரங்கள் நமக்கு வழி காட்டுகின்றது. நாம் கட்டிடங்களை கட்டுவதற்கு முன் வாஸ்து விஞ்ஞானிகளின் ஆலோசனைகளை பெற்றுச் செய்வதின் மூலம் பெரும் அழிவு, நஷ்டங்களில் இருந்து விடுதலை பெறலாம். குறைந்த பட்சம் நம்முடைய வீடு, தொழிற்சாலை போன்றவற்றின் வரைபடங்களை காண்பித்து ஆலோசனை பெறலாம்.

சென்னையில் ஒவ்வொரு மாதமும் 1-ந் தேதி முதல் 5-ந் தேதி வரை 8540084-ல் தொடர்பு கொண்டு என்னுடைய ஆலோசனைகளைப் பெறலாம். மற்ற நாட்களில் கோவையில் 577907-ல் தொடர்பு கொள்ளலாம். இலங்கை கொழும்புவில் ஒரு மாதம் விட்டு ஒரு மாதம் என்னைச் சந்திக்க திரு நடராஜ் தொலைபேசி 32793 - ல் விவரங்கள் பெறலாம்.

வருகின்ற இதழ்களில் ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட அறைகளையும் எப்படி அமைத்துக் கொள்வது என்கின்ற அடிப்படை ஆதார உண்மைகளை தெரிந்து கொள்வோம்.

(தொடரும்)

இப்போது



மடங்கு அதிக
கான்ஸன்ட்ரேட்டட்

சக்தி

விம் அளிக்கிறது முற்றிலும் புதிய ஃபார்முலா உள்ள விம் அல்ட்ரா பேஸ்ட். சிறியது. அளவில் குறைவானது. ஆனால், நீங்கள் பயன்படுத்திய மற்ற எந்த சாதாரண பவுடரையும் விட பத்து மடங்கு அதிக சக்தி கொண்டது.

ஆம் உங்கள் வீட்டுப் பாத்திரங்களில் ஏற்பட்ட பிசுபிசுப்பை இருந்த இடம் தெரியாத அளவுக்கு மினுமினுக்க வைக்கும் ஆற்றல் கொண்டது. அதுவும், பாத்திரங்கள் உலர்ந்த பிறகும் கூட மினுமினுப்பு நீடிக்கும். ஏனெனில், விம் அல்ட்ரா பேஸ்ட் கசடுகள் படிய விடாது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, புதிய விம் பேஸ்ட் சிறிதளவு மட்டும் போதும்.

அதிகமாக செலவழியும் என்பதெல்லாம் பழைய கதையாகி விட்டது. எனவே, இதுவரை நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொண்டிருந்த எந்த பவுடரையும் விட நீடித்து நிற்கும். இனி உங்களுக்கு புத்துணர்வான, எலுமிச்சை மணம் கொண்ட மினுமினுப்பு நீடித்துக் கொண்டிருக்கும்.

எனவே, உங்கள் சமையலறைக்கு ஆற்றல்மிக்க விம் அல்ட்ரா பேஸ்ட் மிக அவசியம்.

(விம் அல்ட்ரா பேஸ்ட் சில தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நகரங்களில் மட்டுமே கிடைக்கும்)



துளி கூட கறையில்லை. இதுவே சுத்தத்தின் எல்லை.

இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு

Lintas VU 69 2517 Tm

எப்படி பொழுதைக் கழிப்பது?





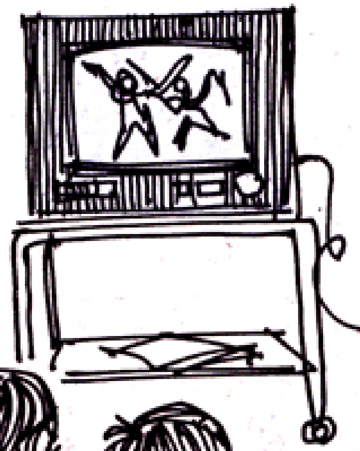
விடுமுறைக் காலம் வந்துவிட்டது. வசதியுள்ளவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை ஓவிய வகுப்பு, ஆங்கில வகுப்பு, நீச்சல் வகுப்பு, கம்ப்யூட்டர் வகுப்பு என சேர்த்து விடுவார்கள். வசதி இல்லாதவர்கள்?

"வீட்டிலேயே அடைந்து கிடந்தால் போர் அடிக்கிறது. நான் வெளியில் போய் விளையாடக் கூடாதா? நண்பன் வீட்டிற்காவது போய் விளையாடுகிறேனே" என்று குழந்தைகள் வாதம் செய்யும்.

தாய்மார்களோ, "வெளியில் வெயில் அதிகம். நீ ஒன்றும் வெயிலை தலையில் வாங்கி வர வேண்டாம்" என்றும், "உன் ஃப்ரெண்ட் வீடோ சின்னது. நீங்க சேர்ந்து விளையாடினால், ஒரே ஹூட்டிதான், அது அவங்க வீட்டுப் பெரியவர்களுக்குத் தொந்தரவா இருக்கும். அதனால் எங்கேயும் போக வேண்டாம்' எனச் சிறுவர்களை வெளியில் அனுப்ப மறுத்து விடுவர்.

உண்மைதான். பலரும் பெட்டி பெட்டியாக ஃப்ளாட்டில் குடியிருக்கும் இக்காலத்தில், நான்கு சிறுவர்கள் கூடி விளையாட இடமில்லை. நான்கு சிறுவர்கள் கூடினாலே கும்மாளமும் கொண்டாட்டமும்தான். இதை ஆதரித்து ரசிக்கும் மனநிலையில் இங்கு எவரும் இல்லை. 'விடுமுறை என்றாலே தலைவலிதான்' என்று முணுமுணுப்போர் பலர்.

சிறுவர்கள் வேறு என்னதான் செய்வார்கள்? இருக்கவே இருக்கிறது டி.வி. இருபத்து நான்கு மணி நேரமும் நிகழ்ச்சிகளை (அதில் 80% சினிமா தொடர்பானவை) வழங்கிக் கொண்டிருக்கும் சாட்டிலைட் டி.வி. முன் உட்கார்ந்தால் பொழுது போவதே தெரியாமல் பார்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். தாய்மார்களுக்கும் தொந்தரவு இல்லை. இதனால் நன்மைகள் எதுவும் இல்லை என்று தெரியும் தாய்மார்களுக்கு இதனால் விளையும் தீமைகள் கண்ணில் தெரிவதில்லையே! தொடர்ந்து டி.வி. பார்ப்பதால் முதலில் பாதிக்கப்படுவது கண்தான். டி.வி. பார்க்கையில் நம் உடலின் எந்தப் பகுதிக்கும் வேலை இல்லை. மணிக்கணக்கில் உட்கார்ந்து பார்ப்பதால் உடலில் சோர்வும் உள்ளத்தில் சோம்பேறித் தனமும் வந்து விடுகிறது. இதைத் தவிர்ப்பது







எப்படி? பத்து வயதிற்கு மேற்பட்ட சிறுவர்கள் என்றால் அவர்களுக்குப் படிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

இப்பொழுது நிறைய நூல் நிலையங்களில் சிறுவர்களுக்கென தரமான கதை புத்தகங்கள், காமிக்ஸ், தமிழ், ஆங்கிலம் இரு மொழிகளிலும் கிடைக்கின்றன. தவிர, வாராந்திர, மாதாந்திர சிறுவர் பத்திரிகைகளும் கிடைக்கின்றன. மற்றும், ஓவியம் பழகுவது, தையல் பழகுவது போன்ற சிறுவர்களுக்கான நூல்களும், கணிதத்தில் புதிர் போன்ற நூல்களும் கிடைக்கின்றன.

பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் வயது, விருப்பம், புத்தகத்தின் தரம், விலை பார்த்து வாங்கிக் கொடுக்கலாம். பண்டிகைக் காலங்களில் குழந்தைகளின் புதுத் துணிக்காக பல நூறுகள் செலவு செய்யும் நாம் விடுமுறை காலங்களில் (பள்ளிக் கூடப் புத்தகம் அல்லாது) புத்தகங்களுக்கு ஒரு சில நூறுகள் செலவு செய்வது அவசியம். ஒரு விதத்தில் இது ஒரு asset தான், செலவு அல்ல.

கதைப் புத்தகம்தான் என்றாலும் அதையே படித்துக் கொண்டிருந்தாலும் போர்தான் அடிக்கும். சில சமயங்களில் தலைவலி கூட வரும். அதனால் சிறுவர்களை அவர்களின் புத்தகம் வைக்கும் அலமாரி, துணிகள் வைக்கும் அலமாரி, செருப்புகள், வைக்கும் இடம் என ஒவ்வொன்றாக சுத்தப்படுத்தும் வேலையைக் கொடுங்கள். தவிர அவர்களது துணிகளில் தையல் பிரிந்திருந்தாலோ, பட்டன் போயிருந்தாலோ, அதைச் சரி செய்ய கற்றுக் கொடுங்கள். ஒவ்வொரு தினத்திற்கும் செய்ய வேண்டியவை, படிக்க வேண்டியவை என அட்டவணை போட்டு மிஞ்சியுள்ள நேரமே டி.வி. பார்க்க அனுமதியுங்கள்.

ஆனால் தாய்மார்கள் முக்கியமான ஒன்றை நினைவு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதை செய், அதை செய் என்று சொல்லிவிட்டு, நீங்கள் டி.வி. முன்னால் உட்கார்ந்தால் காரியம் கெட்டது. அவர்களது ஒவ்வொரு செயலிலும், பட்டன் தைப்பதாக இருந்தாலும், சீப்புக்களை சுத்தம் செய்வதாக இருந்தாலும், நீங்கள் கூட இருந்து 'ஓ, நன்றாக உள்ளது. இதை இப்படி மாற்றிச் செய்தால் இன்னும் நன்றாக இருக்கும்' என பாராட்டுங்கள். வேலை செய்து பழகாத குழந்தைகள் கூட பாராட்டப்பட வேண்டும் என்பதற்காகவே வேறு என்ன வேலை என்று கேட்டுச் செய்வார்கள். அப்புறம் என்ன? 'போர்' என்று சொன்ன சிறுவர் 'பொழுது இல்லை' என்பார்கள்.

பத்து வயதிற்கு உட்பட்ட சிறுவர்களுக்குக் கதைப் புத்தகம் படிக்கும் அளவிற்குத் தேர்ச்சி இருக்காது. அவர்களை வேலை செய்யச் சொன்னால், அவர்கள் செய்து முடித்ததை ஒழுங்குபடுத்த நாம் ஒரு நாள் முழுக்க செலவிட வேண்டி வரும். அவர்களை கேரம், லூடோ, ட்ரேட் என விளையாடச் சொல்லலாம். ஆனால் காலையிலிருந்து விளையாட முடியுமா? போர் அடிக்காதா? பின் இவர்களை எப்படித்தான் என்கேஜ் செய்வது? சில முறைகளைப் பார்க்கலாம்.

ஆங்கிலத்திலோ, தமிழிலோ ஒரு பெரிய (பல எழுத்துக்கள் கொண்ட) வார்த்தையைக் கொடுத்து அதிலிருக்கும் எழுத்துக்களைப் பயன்படுத்தி பல வார்த்தைகளை உருவாக்கச் சொல்லலாம். உதாரணமாக, 'Education' என்ற வார்த்தையிலிருந்து on, one, cat, date, neat..... என பலச் சொற்களை உருவாக்கலாம். அதே போல் 'பாராட்டுக்கள்' என்ற வார்த்தையிலிருந்து கட்டு, பாட்டு, கள்.... என பல வார்த்தைகளை உருவாக்கலாம். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சிறுவர்கள் இருப்பின், அதிக வார்த்தைகள் எழுதுபவருக்குப் பரிசு என அறிவித்தால், சிறுவர்கள் போட்டி போட்டுக் கொண்டு எழுதுவார்கள்.



மற்றும் நாளேட்டின் ஒரு பக்கத்தைக் கொடுத்து n-ல் ஆரம்பிக்கும் சொற்களை எழுது, e-ல் முடியும் சொற்களை எழுது எனச் சொல்லலாம். இவ்வாறு செய்வதனால் எழுதியபின் அர்த்தம் தெரியாத சொற்களுக்கு அர்த்தம் என்ன என கேட்கத் தூண்டும். சிறுவர்களின் vocabularyயும் முன்னேற்றமடையும்.

குழந்தைகளின் கணித ஆர்வத்தைப் பெருக்க, கூடுதல் காண், பெருக்கல் பலன் காண் என்று சாதாரணமாக கணக்குகள் கொடுக்காமல், ஒரு எண்ணைக் கொடுத்து, அதை இரண்டு எண்களின் கூட்டாக, மூன்று எண்களின் கூட்டாக, எவ்வளவு வித்தியாசமான முறைகளில் முடியுமோ, அவ்வளவு முறைகளில் எழுதச் சொல்லலாம். உதாரணத்திற்கு, 7 என்ற எண்ணை எடுத்துக் கொண்டால்,

7 = 1 + 6, 7 = 2 + 5, 7 = 3 + 4, 7 = 1 + 1 + 5, 7 = 1 + 2 + 4, 7 = 1 + 3 + 3, 7 = 2 + 2 + 3....

என எழுதலாம். இதுவே ஒரு எண்ணை இரண்டு எண்களின் வித்தியாசமாக எழுதுவது என்றால் எழுதிக் கொண்டே போகலாம். உதாரணமாக,

7 = 8 - 1, 7 = 9 - 2, 7 = 10 - 3, 7 = 11 - 4, 7 = 12 - 5, 7 = 13 - 6....

அதே போல் ஒரு எண்ணை இரண்டு எண்களின் பெருக்கல் பலனாக அல்லது இரண்டு எண்களின் வகுத்தல் பலனாக எழுதச் செய்யும் பயிற்சியைக் கொடுக்கலாம். இப்பயிற்சி மூலம் சிறுவர்களுக்கு +, -, X, ÷



போளி செய்வதற்காக மைதா மாவு பிசைந்து பண்ணியதில் பூர்ணம் காலியாகி விட்டதால் மீந்து போன மைதா மாவை எவர் சில்வர் டப்பாவில் போட்டு மூடி ஃபிரிஜ்ஜில் வைத்து 2 நாள் கழித்து சாவகாசமாய் பூரணம் செய்துபின் இந்த மாவில் செய்யும் போது மாவு நன்றாக ஸாஃப்டாக இருந்ததுடன் விள்ளாமல் விரியாமல் வந்தது. முதல் முறை செய்ததை விட இம்முறை நன்றாக வந்தது. எனவே இப்பல்லாம் போளி செய்ய மேல் மாவை முடிந்தபோது ரெடி பண்ணி ஃபிரிஜ்ஜில் வைத்து விடுவேன்.

— ராமசேகர்





உப்புப் போட்ட நார்த்தங்காய் ஒரு ½ செ.மீ. நீளம் வாயில் அடக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஜீரணம் நன்றாக ஆகும். வயிற்று எரிச்சல், நெஞ்சு எரிச்சல், புளி ஏப்பம் ஓடி விடும். ஜெலுசில் வாடிக்கையாளர்கள், நார்த்தங்காய் கட்சிக்கு மாறித்தான் பாருங்களேன்.

— ஆர். பார்வதி

என்ற நான்கு செயல்களிலும் strong foundation உருவாகிறது.

மற்றும் வீட்டில் அட்லஸ் (Atlas) உள்ளவர்கள் தினத்திற்கு ஒன்றாக ஒரு பக்கம் எடுத்துக் கொண்டு, ஒருவர் ஓர் ஊரின் பெயரைச் சொல்ல, மற்றவர் அதன் இடத்தைக் கண்டு பிடித்தால் (30 நொடி அல்லது 1 நிமிடம் என்ற காலக் கட்டத்துள்) மதிப்பெண் என்று விளையாடலாம். இவ்விளையாட்டால் பல ஊர்களின் பெயர், அதன் இடம் எல்லாம் தெரிய வருகிறது.

மேற்கூறிய வழிகள் அனைத்தும் உதாரணமே. தாய்மார்கள் தங்கள் அனுபவங்களையும் சேர்த்து இவ்வழிகளை நன்கு டெவலப் செய்து குழந்தைகள் தங்கள் விடுமுறையை இன்பமயமாக, அதே சமயத்தில் பயனுள்ளதாகக் கழிப்பதற்கு வழி வகுக்கலாம்.

இங்கே ஒரு முக்கியமான விஷயம். சாதாரண நாட்களில்தான் அன்றாட வேலைகள், அவசரம். விடுமுறை நாட்களில் இவர்களோடு சேர்ந்து நீங்களும் விளையாடிப் பாருங்கள். அவ்வளவு இளமையாக உணருவீர்கள். சிரிப்பும், மகிழ்ச்சியும், குழந்தைகளோடு கும்மாளமுமாக பொழுது போகும் போது பெரும் 'ரிலாக்ஸேஷனை' உணர்வீர்கள். தவிரவும் இந்த அன்பும் நெருக்கமும் தாய் குழந்தைகள் எனும் பாசப் பிணைப்பை வலுவாக்கும். இந்த பந்தம் ஆயுளுக்கும் நீடிக்கும்.

— உமா மகேஸ்வரி

குழந்தை இல்லையா?

கருப்பை/ மார்பக கட்டியா?

மாதவிடாய் கோளாறா?

வரவும் - நிறுத்தவும் தொடர்ந்து மாத்திரைகளா?

.. திருமணம் ஆகி குழந்தை இல்லாத பல பெண்களும், 13-14 வயதில் பருவம் அடைந்ததிலிருந்தே பல இளம்பெண்களும் மாதவிடாய் வரவும், நிறுத்தவும் கூட தொடர்ந்து 5 நாள்/21 நாள் ஹார்மோன் மாத்திரைகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டே வருகிறார்கள். இதன் விளைவுகளை அறியாமலும் திருமணம் ஆனால் சரியாகிவிடும்- குழந்தை பிறந்தால் சரியாகிவிடும் என்று கூறுவதை நம்பியும் பின்னர் வாழ்க்கையே வெறுமையாய் போனவர்கள் பலர்! இன்னும் கருக்கோளக் கட்டிகள் (Ovarian Cysts- PCOD), கருக்குழாயில் நீரடைப்பு சதையடைப்பு (F. Tube Block), முட்டையே (Follicle) தானாக உருவாகாத பெருஞ்சிக்கல், கருப்பை பலவீனம், வீக்கம், தொடர்ந்து கருச்சிதைவு (Missed Abortion), கருப்பை புண்கள்/ வெள்ளைபடுதல் கடுமையான வயிற்று வலி (Endometriosis, Cervicitis, Hyperplacia) மற்றும் கட்டிகளான, கறுப்பான தாறுமாறான ரத்தப் போக்கு போன்ற பல காரணங்கள் குழந்தைபேறுக்கு தடையாக உள்ளன.

இம்மாதிரியான குறைபாடுகள் நோய்களுக்கு வேறு மருத்துவமே இல்லை என்று தவறாக எண்ணி ஒரேவிதமான ஹார்மோன் மருந்துகளையே பெரும்பாலும் வருடக் கணக்கில் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். சிலருக்கு இப்படியே கருத்தரிக்கும் இளம் வயது வீணாகி விடுகிறது.

உயிரணு இல்லாத ஆண்கள்: (Azoospermia) ஆண்களின் குறைபாடுகளில் மிகவும் சிக்கலானதும் பிறரிடம் உயிரணு பெறுதல் அல்லது தத்து எடுத்தல் இரண்டு மட்டுமே தீர்வு என்று கருதப்படும் இந்த கோளாறுக்கு வெற்றிகரமான சிகிச்சை எம்மிடம் உண்டு. 5-6 மில்லியன் உள்ளவர்கள் பலர் பல மாத்திரை, ஊசி மருந்து எடுத்தும் தற்காலிகமாக அதிகமாகி 3 மாதம் கழித்து சோதித்தால் முன் உள்ளதும் இல்லாமல் போனவர்களும் பலர் உண்டு.

இக்குறைகளை எமது 180 ஆண்டு பரம்பரை அனுபவம் பெற்ற குரு மருந்துகளால் தீர்த்து குழந்தைபேறு அடைய உதவுகிறோம்.

கருப்பை கட்டி: Ms. பிரபாதேவி (வயது 34) வங்கி ஊழியர், மகாலிங்கபுரம், சென்னை. இவருக்கு கருப்பையினுள் 3.5 செ.மீ. அளவு கட்டி (Fibroid) இருந்தது. இதனால் திருமணம் தடைப்பட்டது. எமது குரு மருந்தின் மகிமையால் இக்கட்டி முழுமையாக கரைந்துவிட்டது.



Dr. S. JEYARAM,

M.D. (A.M.), RMP, M.A., M.A.,

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு (மாடியில்)

கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024.

(லிபர்டி பஸ் ஸ்டாப் / சேகர் எம்போரியம் அருகில்)

போன் : 044-4810752 / 044-4982258 (வீடு)

பெண் மருத்துவர் உண்டு. முன்பதிவு பெற்று வரவும்.

தீராத இடுப்பு வலி- கழுத்து - தோள் - மூட்டு வலியா?

இனியும் துன்பப்படவேண்டாம் !



Mrs.R. சீதா (வயது 57) 120-C, ராஜு மன்னார் சாலை, கே.கே. நகர், சென்னை-78. இவர் இடுப்பு வலி மற்றும் கால்களை நீட்டவும் மடக்கவும் (Osteo Arthritis) முடியாமல் இரண்டு ஆண்டுகளாக மிகவும் துன்பப்பட்டார். எமது சிகிச்சைக்குப் பின் இப்போது பூரண குணம். ஜப்பானுக்கு சுற்றுலா சென்ற இவர் பல மைல்கள் நடந்தும் எந்த வலியும் இல்லை என்கிறார். இதுபோல கைவிடப்பட்ட பலர் குணம் பெற்று வருகிறார்கள். கழுத்து எலும்பில் C4 to C7 மற்றும் Lumbar Vertebrae-வின் குறிப்பாக இணைப்பு எலும்புகள் தேய்வு (Degenerative Changes), கழுத்து வலி (Cervical Spondylitis), இடுப்பு முறிவதுபோல் வலி (Lumbago), இடுப்பு முதல் தொடை, கால் நரம்புகள் இழுப்பது, குடைவது போன்ற வலி (Sciatica), மூட்டுகளில் வீக்கம், வலி, (Synovitis, Arthritis) கால்களில் மதமதப்பு, Toilet-ல் உட்கார்ந்து எழுவதில் மிகுந்த கஷ்டம், கைகளை உயர்த்த, கால்களை நீட்டி மடக்க முடியாமை, பாதங்களில் வீக்கம், இளம் வயதிலேயே கால்கள் செயலற்று போவது போன்ற நரம்பியல் வாத நோய்களுக்கு அபூர்வமான சித்தர் குருமருந்து சிகிச்சை அளிக்கிறோம். இவைகளுக்கெல்லாம் வெறும் வலி நிவாரண மாத்திரைகளை மட்டும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு காலத்தை கடத்துவது தவறு. Physiotherapy / Plastry / Oil Massage சிகிச்சைகளில் ஓரளவே குணம் பெற்றவர்களும் எமது குருமருந்து சிகிச்சையில் 99% பேர் முழுமையான குணம் பெற முடியும்! **எமது சிகிச்சையில் ஆஸ்துமா தீராத நோய் அல்ல.** நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதல், பிடிவாதமான பல தோல் நோய்களுக்கும் சிறப்பு மருத்துவம்.

கருப்பை புற்று

Mrs. சீரங்கம்மாள் (வயது 56) காமனாம்பட்டி, திருச்சி-13. இவருக்கு கருப்பையில் புற்று நோய் ஏற்பட்டு இரத்தம், சீழ் ஒழுக்குடன் மிகவும் துன்பப்பட்டு வந்தார். எமது குரு மருந்து சிகிச்சையில் குணமடைந்து 4 மாதமாக நலமுடன் இருக்கிறார். எந்த வயதிலும் நீடித்த வெள்ளைபோக்கு, கருப்பை புண்கள் (Cervical Erosion, Cervicities) பலருக்கு புற்று நோயாக மாறி விடுகிறது. இதில் பெண்கள் அலட்சியம் கூடாது. கருப்பை மார்பக புற்று, மூளை கட்டிகள் இரத்தப் புற்று (Leukemia), தொண்டை, கன்னம், கல்லீரல், இரைப்பை உட்பட எல்லா புற்று நோய்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கிறோம். 20-40 நாளில் முன்னேற்றம் தெரியும்!

பெண்கள் மார்பக கட்டி

பெண்கள் மார்பகத்தில் குத்தல், வலியுடனோ வலி இல்லாமலோ ஒருவித கட்டி (Fibro Adenoma) வருவதுண்டு. இதற்கு நவீன மருத்துவத்தில் இதுவரை மருந்து இல்லை. பலமுறை ஆபரேஷன் செய்த பின்பும் கட்டி வளர்ந்ததால் பலர் எம்மிடம் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். பலர் ஆண்டுக் கணக்கில் வேறு மருந்து சாப்பிட்டும் குணமில்லை என்று வருகிறார்கள். எமது 3 மாத குரு மருந்து சிகிச்சையில் இது குணம் தெரிவதை காணலாம். பயத்துடன் நாட்களை கடத்த வேண்டாம்.

ஆலோசனை நேரம் : காலை 10 முதல் 2 மணி வரை, மாலை 4 முதல் 8.30 மணி வரை, ஞாயிறு காலை மட்டும்

மே 17-ந் தேதி, டாக்டரை திருச்சி-1, ஜங்ஷன் ரோடு, திருவள்ளுவர் பஸ் நிலையம் அருகில், ஹோட்டல் அஜந்தாவில் சந்திக்கலாம். போன்: 460501.

மே 18-ந் தேதி, கோவை, RS.புரம், 5, பெரியசாமி ரோடு கிழக்கு, பிருந்தாவன் லாட்ஜில் டாக்டரை சந்திக்க முன் பதிவுக்கு தசாதிராவர் பீடம் போன்: 452235 (P.P.) (10 a.m. to 4 p.m.)

ஒத்திகை





ல பொலவெனப் பொழுது புலரும் வேளை. அம்மாவின் குரல் அவளை எழுப்பிற்று.

"வித்யா! உன் காப்பியை மேஜை மேல் வச்சிருக்கேன். நான் கொஞ்சம் வெளியே போயிட்டு வரணும்."

அம்மாவின் குரல் கீழிருந்து மிதந்து மேலே வந்தது. வித்யா தலையணையை இழுத்துச் சேர்த்துக் கொண்டு கண்களை இறுக மூடிக் கொண்டாள்.

ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை நேரம். நிம்மதியாக ஏழுமணி வரையில் தூங்க வேண்டிய வேளை. அம்மா எங்கே போகிறாள்?

வாசற் கதவை அம்மா இழுத்துச் சேர்த்துப் பூட்டுவது காதில் ஒலித்தது. அப்பா எழுந்திருக்கமாட்டார். இரவு கம்பெனி டைரக்டருடன் விருந்துக்குப் போய்விட்டுத் திரும்பும் போது மணி ஒன்று. அவர் அறையில் ஒற்றை 'பல்பு' எரிந்ததும், அம்மா டம்ளரில் சூடாகப் பாலைக் கொண்டு போய்க் கொடுத்ததும கனவுப்படலமாகத் தெரிந்தது நினைவிற்கு வந்தது...

மறுபடி அம்மா விடியற் காலையிலேயே எழுந்து விட்டாள். குளித்துப் பூஜையை முடித்து, நெற்றியில் குங்குமம் துலங்க, தூக்கிக்கட்டிய கொண்டையில் மல்லிகைச் சரம் வில்லாய் அமர்ந்திருக்க....

அம்மா எறும்பு சுறுசுறுப்பு. எப்போதுமே. பகலில் பத்து நிமிட மேனும் படுத்துத் தூங்கி அவள் பார்த்ததில்லை.

இந்த விடியற் காலை நேரத்தில் அம்மா எங்கே போகிறாள்? அவளிடம் ஏன் சொல்லவில்லை?

அரைத் தூக்கமும் குறைக் கனவுமாகப் புரண்டு கொண்டே இருந்தாள். எழுந்து பல் தேய்த்து முகம் கழுவிக் காப்பியை எடுத்த போது, ஆறி இருந்தது புரிந்தது. முணுமுணுத்தபடி அடுப்பில் காப்பியை மீண்டும் சுடவைத்தாள். அடுத்த வீட்டு டெலிவிஷனில் 'ரங்கோலி'

எஸ். லட்சுமி சுப்பிரமணியம்

ஒலித்துக் கொண்டிருந்தது.

அவள் காப்பியைச் சுவைத்து அருந்திக் கொண்டிருந்த போது, அம்மா திரும்பி வந்து விட்டாள்.

"இப்பத்தான் எழுந்தியா? இன்னும் 'நைட்டி'யைக்கூட மாற்றிக் கொள்ளலியே? என்ன பெண்ணுடி நீ?" என்றவளை நிமிர்ந்து பார்த்தாள். கண்டிப்பாக இருக்க முயலும் தூரமும் கோபமும் அதில் கனிந்து நின்றன.

வித்யா, "என்ன அவசரம் இப்போ? ஞாயிற்றுக்கிழமைதானே?" என்றாள் காப்பி டம்ளருக்கு மேலே விழிகளை உயர்த்தி எட்டிப் பார்த்தபடி.

"அமெரிக்காவிலேயிருந்து நந்து வந்திருக்கான். இங்கே இன்னும் ஒரு மணி நேரத்தில் வரப் போறான். வீட்டைக் கொஞ்சம் ஒழிச்சுவையேன். உன்னைச் சரி பண்ணிக்கவே அரை மணி ஆகும் போல இருக்கே?" அம்மா படபடவென்று பொரிந்து தள்ளினாள். வித்யா அதை லட்சியம் செய்யவில்லை. அவள் முகத்தில் புன்சிரிப்பு தவழ்ந்தது. அது குறும்பும் நிறைவும் கலந்து ஒளிவிட்ட வினோதமான புன்முறுவல். அம்மாவுக்கு அவள் செல்லம்தான். கோபம் வந்தாலும் கூட!

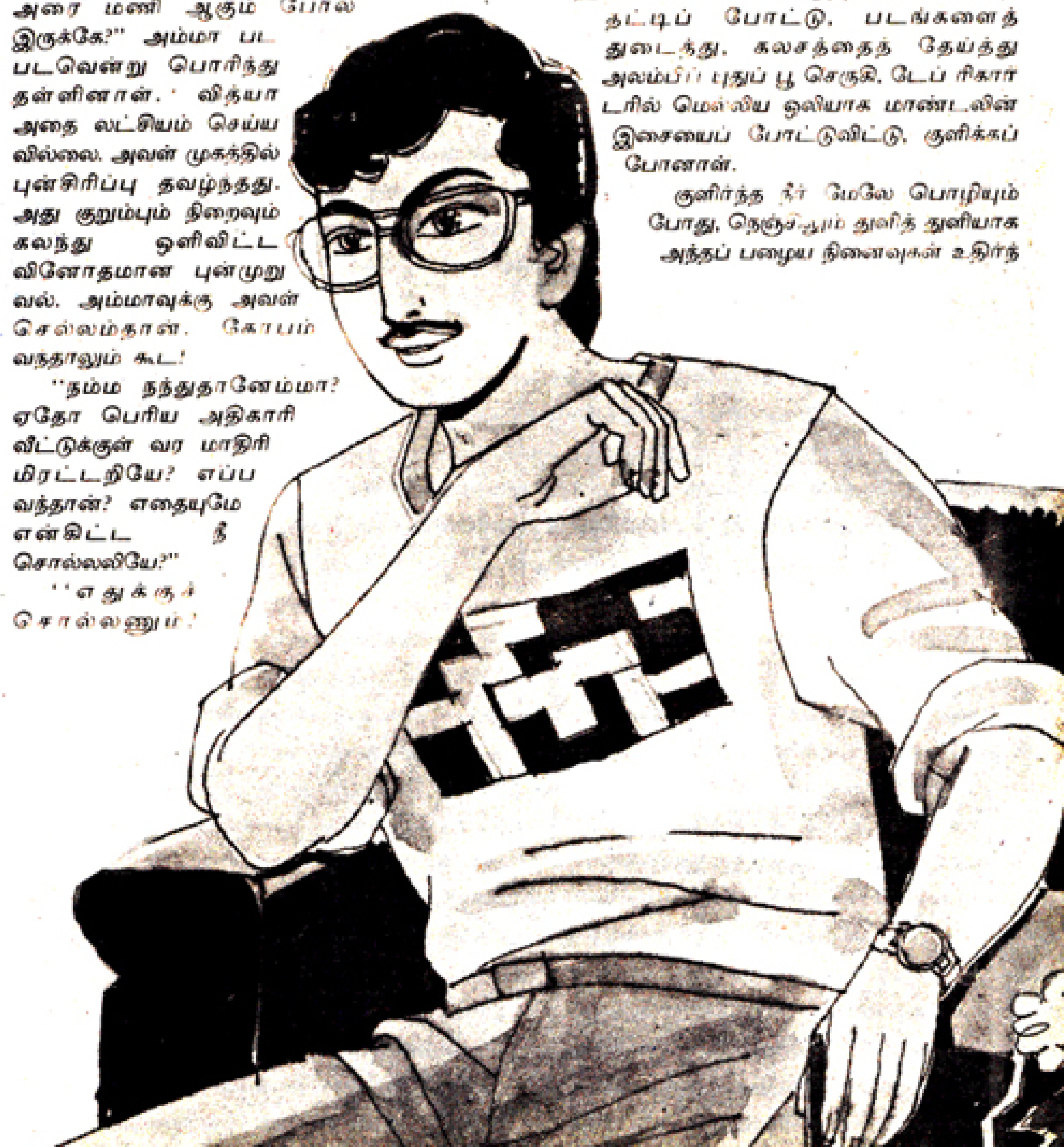
"நம்ம நந்துதானேம்மா? ஏதோ பெரிய அதிகாரி வீட்டுக்குள் வர மாதிரி மிரட்டறியே? எப்ப வந்தான்? எதையுமே என்கிட்ட நீ சொல்லலியே?"

"எதுக்குச் சொல்லணும்! எதுக்காக உன்கிட்டே அவனைப் பத்திப் பேசணும்? ஏதோ நமக்குத் தெரிஞ்சவா - அவா வீட்டுப் பிள்ளை மூணு வருஷம் கழிச்சு இந்தியாவுக்குத் திரும்பி வர்றான். அவ்வளவு தானே நமக்குத் தெரிய வேண்டிய தகவல்? அதுவும் எனக்கே நேத்திக்குத்தான் தெரியும்!"

அம்மாவின் குரலில் ஏதோ ஓர் ஆற்றாமை புகைந்தது. அதன் பின்னணி வித்யாவுக்குப் புரிவது போலவும் தோன்றிற்று. ஆனால் அவள் அதை அடையாளம் கண்டு கொண்டதாகக் காட்டிக் கொள்ளவில்லை...

வீட்டின் ஒவ்வொரு அறையையும், ஹால் உட்பட சீர்ப்படுத்தி, சோபாவைத் தட்டிப் போட்டு, படங்களைத் துடைத்து, கலசத்தைத் தேய்த்து அலம்பி, புதுப் பூ செருகி, டேப் ரிகார்டரில் மெல்லிய ஒலியாக மாண்டலின் இசையைப் போட்டுவிட்டு, குளிக்கப் போனாள்.

குளிர்ந்த நீர் மேலே பொழியும் போது, நெஞ்சிலும் தூறித் தூளியாக அந்தப் பழைய நினைவுகள் உதிர்ந்





வழிகாட்டும் குழந்தைகள்!

இன்று நாம் நம் குழந்தைகளிடம் எதற்கெடுத்தாலும் குற்றம் கண்டு பிடிக்கிறோம். நாம் வேலைக்குச் சென்றுவிட்டு வரும் பிரச்னையில் குழந்தைகளிடம் எரிந்து விழுகிறோம். ஆத்திரத்தை வெளிப்படுத்துகிறோம். அவர்களுக்கு சினிமாவைத் தவிர வேறு ஒன்றும் தெரியாது என்று சாடுகிறோம்.

எங்கள் சீதாராம் அபார்ட்மெண்ட்ஸ், கோவையில் சுமார் 40 குழந்தைகள் 4 வயது முதல் 15 வயது வரை ஒன்றாக சேர்ந்து புது வருடம், பொங்கல் போன்ற பல விழாகாலங்களில் பலவிதமான கலை நிகழ்ச்சிகள் கொடுத்து வியப்பில் ஆழ்த்துவார்கள், பெரியவர்களின் எந்த உதவியும் இன்றி. சில சமயம் இதெல்லாம் எதற்கு? என்று கூறும் பெரியவர்களைச் சமாதானப்படுத்த வேண்டி வரும்.

அக்டோபர் 2 காந்தி ஜெயந்திக்கு முதல் நாள் எல்லா வீட்டிற்கும் சென்று பழைய துணிமணிகளை சேகரித்தார்கள். சிலர் சலித்துக் கொண்டும், பலர் சந்தோஷமாகவும் துணிகளை கொடுத்தார்கள். இவ்வாறு இந்தக் குழந்தைகள் சேகரித்தது ஒரு ஆட்டோ அளவு வந்தது. காந்தி ஜெயந்தி அன்று காலையில் 8 மணிக்கு எல்லா துணிகளையும் ஏற்றிக் கொண்டு அத்தனை குழந்தைகளும் போத்தனூரில் உள்ள ஒரு அனாதை ஆஸ்ரமத்திற்கு நேரில் சென்று கொடுத்து விட்டு வந்தார்கள். அத்துடன் சில கலைநிகழ்ச்சிகளையும் கொடுத்து அந்தக் குழந்தைகளையும் மகிழ்வித்து விட்டு வந்தார்கள். இந்த ஆஸ்ரமத்தை நடத்தும் நிறுவனத்தினர் குழந்தைகளின் செயலை பாராட்டி கடிதம் அனுப்பி இருந்தார். அதைப் படித்ததும் எங்கள் எல்லோருக்கும் மிக்க மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. பெரியவர் யாரின் உதவியும் இன்றி செய்த இவர்களின் இந்தச் செயல் காந்தியை நம் கண்முன் கொண்டு வந்து நிறுத்தியது.

ஆடம்பர மாலை, வெட்டிப் பேச்சு என்று காந்தி ஜெயந்தியைக் கொண்டாடும் இன்றைய சூழ்நிலையில் இந்தக் குழந்தைகளின் செயல் எங்களை நெகிழ வைத்தது.

— எஸ். காவேரி

தன. நந்துவைக் கல்லூரி மாணவனாகப் பார்த்த ஞாபகம்.

நன்றாகப் படிப்பான். எந்தக் கணக்கையும் சில வினாடிகளில் விடை தீர்த்துக் கொடுத்து விடுவான். தொலைக்காட்சியில் 'க்விஸ்' நிகழ்ச்சி என்றால் சரியான விடை அவனிடமிருந்துதான் முதலில் வரும்.

ஆனால் எப்போதும் கொஞ்சம் வெட்கம் தோன்றும் பார்வை. அவளை மட்டுமல்ல, எந்தப் பெண்ணையும் நிமிர்ந்து கூடப் பார்த்ததில்லை. எப்போதாவது வெளியில் போனால் கூட, அப்பாவின் துணையோடுதான்! தனியாக அவன் மாட்டிக் கொள்ளும் வேளையில் அவள் அவனிடம் அதைச் சொல்லிக்காட்டி, சீண்டி விளையாடுவாள். அவன் முகம் சிவந்து போகும். பெண்களைப் போலப் பார்வையைத் தாழ்த்தி, கைக்குட்டையால் வாயை மூடிக் கொள்வான்.

கலியாணங்களிலோ, பண்டிகை நாட்களிலோ, நாலு பேர் சேர்ந்து உட்கார்ந்து வம்பு பேசும் இடத்தில் அவன் கிட்டே கூட வர மாட்டான். சாப்பிடப் போகும் போது கூட யாராவது துணையாக இருந்து அழைத்துக் கொண்டு போக வேண்டும். ஒரு சில சமயம் அவளே அப்படித் துணை போக நேர்ந்ததுண்டு. அப்போது அவனுக்கு முகம் சிவந்து குழம்பும். கைக்குட்டையால் நெற்றியையும் கன்னத்தையும் மாறிமாறித் துடைத்துக் கொள்வான்.

கரக்பூர் பொறியியல் படிப்பில் உயர்படிப்பு படித்துவிட்டு, வெளிநாடு செல்ல 'ஸ்காலர்ஷிப்'பும் கிடைத்து விட்ட பிறகு, அவன் மேற்படிப்புக்காகக் கிளம்பிப் போவது உறுதியாகி விட்டது. ஆனால் அப்போதும் கூட அவன் தடுமாறிக் கொண்டுதான் இருந்தான். அவனுடைய அறிவுக்கும் திறமைக்கும் ஏற்ற வாய்ப்பு இந்திய மண்ணில் கிடைக்காது என்று அவனால் நம்பவே முடியவில்லை.

பாஸ்போர்ட் - விஸா - பயண ஏற்பாடுகள் இந்திய மண்ணை விட்டு விலகும் மன உறுதியை வரவழைத்துக் கொள்வது - இப்படி இரண்டு மாதங்கள் நழுவிப் போன பிறகு....

சொல்லிக் கொண்டு போக அவர்கள் வீட்டுக்கு வந்திருந்தான் நந்தகுமார். அவனிடம் சொல்லிக் கொண்டு போக வந்தவனிடம் அவள் என்னென்னவோ அறிவுரைகள்

சொன்னான். ஏதோ அவனே பலமுறை அமெரிக்காவுக்குப் போய்த் திரும்பி வந்தவனைப் போல! கடைசியாக அவனிடம் கை குலுக்கக் கையை நீட்டினான். அவனுடைய கை நீளவில்லை. வாத்தியத்தின் தந்திகளுக்குள் அழுந்திய இசையைப் போல, தனக்குள்தான் பத்திரமாக இருக்கத்தான் அவளுக்கு இஷ்டம்.

அவள் 'குபீரென்'று வாய்விட்டுச் சிரித்தாள். அவளுக்கு முகம் சிவந்து போயிற்று. தளதளத்த கூந்தல் அலையாக மூடிய செவிகளின் அழகிதழ்களில் காது ஜிமிக்கி ஆடிச் சிரிக்க, அவளும் கை கொட்டிச் சிரித்தாள்.

"அமெரிக்காவுக்குப் போய்ப் படிக்கப் போற ஆளா நீ நந்து? இத்தனை வெட்கப் படறியே? அங்கே எல்லாருமே ரொம்ப 'ஸோஷியலா' பழகுவாங்க."

அவள் பேசுவதைக் கேட்டு நந்துவிற்குச் சிரிப்பு வந்தது. கொஞ்சம் வெட்கம் கலந்த கோபமும் கூடவே வந்தது...

"வருவேன். என் படிப்பை முடிச்ச பிறகு வருவேன். அப்போ பாரு! என்னை இந்தக் கேள்வியெல்லாம் கேட்க முடியாது! நான் உன்னைக் கேள்வி மேலே கேட்பேன் அப்போ --"

நந்து வருகிறான் இப்போது. சொன்னபடி மூன்று ஆண்டு படிப்பை முடித்து விட்டு வருகிறான். எப்படி இருப்பான்? எப்படிப் பேசுவான்? அவளால் இன்னமும் அனைச் சீண்ட முடியுமோ? எப்படி அவளைக் கருதுவான்? சம வயதுத் தோழியாகவா? நெருக்கடியில் யோசனை சொல்லக் கூடிய நட்புடன் பழகுகிறவளாகவா? இல்லை....

நந்தகுமாரின் படிப்பு பற்றி அவ்வப் போது தகவல்கள் வரும். பெற்றோரிடம் அவன் நெடுந் தூரத் தொலைபேசியில் பேசிய தகவல்களும் காதில் விழும். அவளைப் பற்றி விசாரித்ததாக அவள் காது வரையில் வந்து எட்டியதில்லை. ரொம்ப மாறி இருப்பானோ?

அவளும் ஓரளவு முன்னேறி விட்டாள். படிப்பு மேற்படிப்பு என்று முடித்து, எல்லோரும் தேடிப் போகிற கம்ப்யூட்டர் பயிற்சியையும் எடுத்துக் கொண்டாயிற்று. அம்மாவுக்குப் போட்டியாக விதம் விதமாகச் சமைப்பாள். லால்குடியின் சீடர் ஒருவரிடம் வயலின் கூட வாசிக்க கற்றுக் கொண்டு வருகிறாள். பட்டி மன்றம் - டெலிவிஷன் க்விஸ் - என்று அடிக்கடி எட்டிப் பார்ப்பது கூட உண்டு...

தாவணி அணியும் பழக்கம் போய்ச் சுரிதார் மட்டுமே என்று ஆகிவிட்டது. இரட்டைப் பின்னலும், முழுப் பின்னலும் மறைந்து முன் மயிரைப் பிரித்து நெற்றியில் விழக் கூந்தல் அலங்காரம். கர்நாடக இசை மட்டும் இன்றி ஜாஸ் மியூசிக்கும் தெரியும்.

அவன் பேசினால் அவளும் சொல்லிப் பிரமிக்கவைப்பாள். அப்படியே அவன் பிரமித்துப் போனாலும், அதனால் அவளுக்கு என்ன லாபம்? விளக்கமாக யோசித்துப் பார்க்க அவள் விரும்பவில்லை...



வாழைக்காய் சிப்ஸ் செய்யும் போது மிளகாய்த் தூள், மிளகுத் தூள் பிசறுவதைப் போல் ரசப் பொடியில் உப்பு சேர்த்து சூடான வறுவலில் தூவி புரட்டினால் சுவையும், மணமுமாயும் இருக்கும்.

— கீதா விஸ்வநாத்

குளித்து முடித்து, இயல்பாகவே புடைவை அணிந்து, கூந்தலைப் பின்னிக் கொண்டு வந்தாள். அப்பாவின் முகத்தில் ஆச்சர்யம். அம்மாவின் முகத்தில் மகிழ்ச்சி கலந்த வியப்பு.

அரைமணி நேரம் தாமதமாகவே வந்து சேர்ந்தான் நந்து. அப்பாவையும் அம்மாவையும் பார்த்ததும், நிற்க வைத்து கீழே விழுந்து நீள வணங்கினான். வித்யாவிற்கு ஆச்சர்யமாகவே இருந்தது.

"நல்ல அழகா ஒரு பெண்ணா கலியாணமாகி, ராஜா மாதிரி புள்ளையும் குட்டியுமா இருக்கணும்!" என்று குறும்பாக வாய்க்குள் சொல்லிக் கொண்டாள். லேசாகச் சிரிப்பு வந்தது. அம்மா புன்சிரிப்புடன் அவளுடைய மகிழ்ச்சியைப் பார்த்து மலர்ந்து நின்றாள்.

ஒரு மணி நேரத்துக்கு மேல் இருந்து, அவர்களோடு சிற்றுண்டியும் சாப்பிட்டு விட்டுப் போனான் நந்து. பூப் போன்ற இட்டிலியையும், சிவந்த வடையையும், நெய்யுடன் உருகிய பொங்கலையும் ரசித்துச் சாப்பிட்டான். "நம்ம ஊர் டிபனைச் சாப்பிட்டு ரொம்ப நாளாச்சு" என்று சொல்லிக் கொண்டே சாப்பிட்டான்.

வித்யா அவன் பேசியதையும் பழகியதையும் கவனித்துக் கொண்டே இருந்தாள். அவன் பழகுவதில் இப்போது கம்பீரமும் தன்னம்பிக்கையும் தெரிந்தது. பேச்சில் உறுதியும் தெளிவான சுருக்கமும் இருந்தன. நிறம் மஞ்சளும்



நான் ஒரு டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோரில் புதிதாக வேலையில் சேர்ந்துள்ளேன்.

ஒருநாள் கடைக்கு வந்திருந்த கஸ்டமரிடம் 'உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்று விசாரிக்க **What do you want?'** என்று கேட்டேன். இதைக் கவனித்த கடையின் நிர்வாகி ஏன் அப்படிக்கேட்டாய் என்று சத்தம் போட்டார்.

What do you want? என்று நான் கேட்டது தவறா?

உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்பதை இங்கிலீஷில் வேறு எப்படிக் கேட்பது?

S. சித்ராதேவி, சென்னை.



May I help you ?

பொதுவாக, அலுவலகங்கள், ஓட்டல்கள், டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோர்ஸ், வங்கிகள் போன்ற இடங்களில் பணிபுரிவோர் அங்கு வரும் கஸ்டமர் களிடம் அவர்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்று விசாரிக்க **What do you want?'** என்று கேட்பது பணிவாகக் கருதப்படுவ தில்லை.

உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்று இங்கிலீஷில் பணிவாக விசாரிக்க,

What can I do for you?

(வாட் கேன் ஐ டூ ஃபா (ர்) யு? என்று கேட்க வேண்டும்.

இதே கேள்வியை இன்னும் பணிவாகக் கேட்க விரும்பினால், **May I help you?**

(மே ஐ ஹெல்ப் யு) என்று கேட்கலாம்.

இதேபோல, உங்களது உயர் அதிகாரியை சந்திக்க வேண்டும் என்று யாராவது வந்தால் அவரிடம் நீங்கள் என்ன விஷயமாக அவரைச் சந்திக்க வேண்டும் என்று பணிவாகக் கேட்க வேண்டும்.

இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில், **Regarding what please?** என்று கேளுங்கள்.

இதையே **What for please?** என்றும் கேட்கலாம்.

சூழ்நிலைக்கேற்றவாறு எந்தெந்த வார்த்தைகளை எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்துகொண்டு விட்டால் தயக்கமின்றி மற்றவர்கள் பாராட்டும் வண்ணம் உங்களால் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேசமுடியும்.

ஆர்வமும், முயற்சியும் இருந்தால் ஆங்கிலம் கற்பது மிகவும் சுலபம். அதற்கான பயிற்சியினை அளித்துவருகிறது **விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்.**



பள்ளி விடுமுறை விட்டால், குழந்தைகளின் பள்ளி ஷூக்கள் கேட்பார் இல்லாமல் கிடக்கும். ஷூவிற்குள் பழைய காகிதத்தை அடைத்து, நேப்தலின் பால்ஸ் போட்டு, பிளாஸ்டிக் கவரில் போட்டு வைத்துவிட்டால் பள்ளி திறக்கும் போது, ஷூவும் பழுது அடையாமல் இருக்கும்.

— ஆர். சீதா

பொன்னுமாக மெருகேறி இருந்தது. நடையிலும் கூட ஒரு தனியான மிடுக்கு. இடுப்பில் கையை வைத்து, தோளைக் குலுக்கி, அலட்சியமாக வார்த்தையை உதிர்த்து --

புறப்படுவதற்கு முன் அப்பாவின் காதுபட, அம்மாவிடம் கேட்டுக் கொண்டான். "நான் நாலைந்து பெண்களைப் பார்க்கப் போகிறேன் மாமி! இப்போ வந்திருக்கிற மூன்று வாரங்களில் கல்யாணத்தை நிச்சயம் செய்து கொண்டு போய் விடுவதாக உத்தேசம். நான் பெண் பார்க்கப் போகும் போது, வித்யாவும் கூட வருவதற்கு நீங்க 'பர்மிஷன்' தரணும்! அவ மாதிரி என்னால அலசி ஆராய முடியாது. தெளிவாக விசாரிக்கத் தெரியாது..."

அப்பா புன்னகையுடன் தலையை அசைத்தார். அம்மா இழுத்தாற் போல "ஆகட்டுமே! அதுக்கென்ன இப்போ?" என்றாள். அதில் ஏதோ ஓர் ஏமாற்றம் நிழல் காட்டிற்று. வித்யா கை கொட்டிச் சிரித்து, "நான் வருகிறேன்!" என்றாள் கண்ணைச் சிமிட்டியபடி; குறும்பு கூத்தாடும் பார்வையோடு.

முதலில் அவர்கள் பார்த்தது சென்னையில் கம்ப்யூட்டர் துறையில் பிரபலமான வியாபாரத்துறைப் புள்ளி. பெண்ணைப் பார்ப்பது என்ற சம்பிரதாயம் ஏதும் இல்லை. பல்வேறு கம்ப்யூட்டர் மாடல்களை நந்தகுமாருக்குக் காட்டக் கடைக்கே அழைத்திருந்தார். அத்தனை மாடல்களையும் பார்த்தபோது அவருடைய பெண்ணையும் பார்த்தான் நந்து. அங்கே வந்து விளக்கிச் சொன்னவளே அந்தப் பெண்தான். ஆனால் பார்ப்பதற்கு ஒரு சிறு பையனைப் போலத்தான் இருந்தாள். ஜீன்ஸ் அணிந்து நேர்ப் பார்வையுடன், பயமற்று திமிரும் தைரியம் தெரிய, ஒவ்வொருவருடனும் நந்துவுடனும் கூடக் கை குலுக்கி, வெகு சரளமாகவே நடந்து கொண்டாள்.

திரும்பி வரும் போது, "பிடித்திருக்கிறதா?" என்று கேட்டாள் வித்யா. அவன் பதில் சொல்லவில்லை. அடுத்த பெண்ணைப் பார்ப்பதற்கு வித்யாவுககு சௌகரியமான தேதியை மட்டும் கேட்டுக் கொண்டான். வீட்டுக்கு வந்து இனிப்பு சாப்பிட்டு விட்டு, அன்றைய அரசியலைப் பற்றிப் பேசிவிட்டுக் கலைந்து போனார்கள்.

அடுத்த பெண் அவர்களைத் தனது வீட்டிலேயே வரவேற்றாள். பெண்ணுக்கு அப்பா இல்லை. குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே இசையில் அபார ஞானம். ஜி.என்.பி சிஷ்யர் ஒருவரிடம் பாட்டுக் கற்றுக் கொண்டு வருகிறாள். இசைவிழாவின் போது பிற்பகல் மூன்று மணிக் கச்சேரியில் இரண்டொரு சபாக்களில் இடம் கூடக் கிடைத்திருக்கிறது. ஒரு இசை காசெட் கூட வெளியாகி இருக்கிறது. பேசும் போதே நடுநடுவில் ராகத்தை முணுமுணுத்துக் கொண்டாள். அமெரிக்கா, கனடா என்று போய் வரும் இசைக் கலைஞர்களுக்கு என்னென்ன வசதிகள் கிடைக்கும் என்பதை டாலர் சுத்தமாகக் கேட்டுக் கொண்டாள்.

வீட்டுக்கு வரும் போது வித்யா மெதுவாகக் கல்யாணி ராகத்தை முணுமுணுத்துக் கொண்டே வந்தாள். "வேறு ராகம் பாடேன்!" என்றான் நந்தகுமார். "ஏன்?" என்று கேட்பதைப் போலப் பார்த்தாள் வித்யா. "அந்தப் பெண்ணின் பெயரே அதுதான்! கொஞ்ச நேரம் வேறு எதையாவது சிந்திக்கலாம் என்று பார்க்கிறேன்!" என்றான் அவன்.

மறுவாரம் அவர்கள் போன இடம் ஒரு புரொபசருடைய பெண்ணைப் பார்ப்பதற்கு. பெண் எம்.எஸ்ஸி வரை படித்திருந்தாள். அமெரிக்கா போக முயன்று கொண்டிருக்கிறாள். கல்லூரிகளில் இடம் கிடைக்கிறது. ஆனால் உதவிப் பணம் கிடைக்கவில்லை. கல்யாணம் செய்து கொண்டு அமெரிக்காவில் செட்டில் ஆகிவிட்டால், அப்படியே படிக்கலாம்; வேலைக்குப் போகலாம். இப்படி ஒரு திட்டம். போனது முதல் திரும்பி வரும் வரை நந்துவிடம் இதையே அப்பாவும் பெண்ணும் திரும்பத் திரும்பப் பேசினார்கள். நடுவில் நந்து அவர்களிடம், "நான் அமெரிக்காவிலேயே செட்டில் ஆகிவிடுவேன் என்று சொல்லிவிட முடியாது. என்னுடைய அப்பாவும் அம்மாவும் விரும்பினால், இந்தியாவுக்கு ஒருவேளை திரும்பி வந்து விடலாம்" என்று சொன்னான். அப்புறம் அவர்கள் பேசவே இல்லை!

நாலாவதாகப் பார்த்த பெண்தான் கடைசி. செல்வத்துக்கும் வசதிக்கும் குறைவே இல்லை. வீட்டுக்கு 'பென்ஸ்' காரை அனுப்பி அழைத்துக் கொண்டு போனார்கள். நுங்கம்பாக்கத்தில் பெரிய பங்களா. பெண்ணின் பெயரில் இன்னொரு பங்களா மருமகன் வந்தவுடன் பதி



"கத்தியை பிடிச்சா வெட்டும்.
கரண்டியை தொட்டா சுடும் என்று தெரியுது.
ஆனா கண்ட இடத்துக்கு போனா
எய்ட்ஸ் வருமுன்னு தெரியாதா".

இது இவனுக்கு மட்டுமில்லை.
உங்களுக்கும் தான்.

எச்சரிக்கையுடன் இருப்போம்!
வருமுன் காப்போம்!!



தமிழ்நாடு எய்ட்ஸ்
கட்டுப்பாட்டு அமைப்பு,
417, பாந்தியன் ரோடு, எழும்பூர்,
சென்னை - 600 008.
போன் : 8255467 / 8255261 / 8254917

மேலும் எங்களை அணுக: 24 மணிநேர ஹாட்லைன் தொலைபேசி எண்:
8256882 / 8256864

TNSACS/1006/97/ET

வாகக் காத்துக் கொண்டிருந்தது. நந்து அவர்களிடம் "பெண்ணுக்கு சமையல் தெரியுமா? எனக்கு நல்ல சாப்பாடு கிடைக்குமா?" என்று விளையாட்டாகக் கேட்டான். "கலியாணம் ஆன பிறகு இங்கேயே வந்துடுங்க நந்தகுமார்! எங்க வீட்டிலே 'ஏ' கிளாஸ் சமையல் செய்யக் கூடிய சமையற்காரர் இருக்கிறார்" என்றார் பெண்ணின் தகப்பனார்.

பெண்ணைப் பார்த்தபோதே அது தெரிந்தது. வசதியில் கண்ட வளர்ச்சியின் பளபளப்பு. அன்றைய சிற்றுண்டியும் கூட பாதாம் அல்வாவும் முந்திரிப் பருப்பு பகோடாவும்தான். கள்ளிச் சொட்டு காப்பி. மணத்தை ரசிப்பதா ருசியைப் பாராட்டுவதா என்றே புரியவில்லை. அவர்களுடன் உட்கார்ந்து பெண்ணும் இரண்டு தடவை கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிட்டாள். அவளுடைய ரசனையை வெகுவாகப் பாராட்டினான் நந்து!

மறுவாரம் ஊருக்குப் போக வேண்டும். வித்யாவின் பெற்றோர் இரவு நந்துவைச் சாப்பிடக் கூப்பிட்டிருந்தார்கள். கடற்கரை ஓரமாக அமைந்த வீடு அவர்களுடையது. மாலையிலேயே வந்து விட்டான் நந்து. வித்யா அவனை அழைத்துக் கொண்டு கடற்கரைக்குப் போனாள்.

கடல் இரைந்து கொண்டிருந்தது. அங்குமிங்கும் உட்கார்ந்திருந்த ஜோடிகள், குடும்பத்தோடு வந்த கணவன் மனைவியர், மடக்கு நாற்காலியுடன் வந்து உட்கார்ந்த பெரியவர்கள், எல்லோரின் பேச்சுக்களுக்கு இடையே அலை எழுந்து அடங்கிக் கொண்டிருந்தது. அலை எழுந்து விழுந்த இடைவெளியில் வித்யா நந்துவைக் கேட்டாள்.

தோசை மாவு புளித்திருந்தால் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், நறுக்கிப் போட்டு, வெங்காயம் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு தோசை வார்ப்பது யாவரும் அறிந்ததே. ஆனால் கால் ஸ்பூன் டேபிள் சால்ட் போட்டு, கொதிக்கும் வெந்நீர் ½ டம்ளர் தோசை மாவில் ஊற்றி வார்த்துப் பாருங்கள். சாப்பிட மிகவும் அருமையாக இருக்கும்!

— விமலா தியாகராஜன்



"என்ன முடிவு பண்ணி இருக்கே? நாலு பேரில் அதிருஷ்டசாலி யார்? சுயம்வரத் தேர்வு முடிஞ்சுட்டுதா?" என்றாள் கீழுதட்டை மடித்த படி.

நந்து அவளைத் திரும்பிப் பார்த்தான். நிலைப்படாமல் அலைந்த அவனுடைய மனம் அமைதியாக அடங்கிக் கொண்டிருந்தது போலத் தோன்றியது. வித்யா புன்னகையுடன் அவனைப் பார்த்தாள். அவனிடம் தீர்மானமும் ஏளனமும் கலந்த பார்வை உருவாகி நின்றது. நந்துவின் திறமையை எடை போட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

"என்ன பேசவே மாட்டேங்கிறே? என்ன தான் உத்தேசம்? நீ எதிர் பார்க்கிறதுதான் என்ன? எங்கிட்டயாவது மனம் விட்டுப் பேசேன்!" என்று மீண்டும் அவனைச் சீண்டினாள் வித்யா.

"உன் கிட்டேதான் மனம் விட்டுப் பேச முடியும். நான் எதிர் பார்க்கிற என்னுடைய வருங்கால மனைவி நன்றாகப் படித்திருக்க வேண்டும். அதுமட்டும் போதாது. நம்முடைய கலாச்சாரத்தை விட்டு விடக்கூடாது. வீட்டில் சமையல் பண்ணவும் தெரியணும். வெளியே நண்பர்கள் முன்னால் தமிழ்ச் சங்கத்திலே பாடவும் கூடத் தெரிந்திருக்கணும். கம்ப்யூட்டர் துறையிலே கொஞ்சம் அடிப்படை அறிவாவது இருக்கணும். என்னைப் புரிஞ்சுண்டு பழகணும். ஓரளவாவது பார்க்க அழகாகவும் இருக்கணும்..."

"சரிதான்! அப்படி யார் கிடைப்பா. நான் தேடிப் பார்த்து வைக்கிறேன். அடுத்த தடவை வந்து கலியாணம் பண்ணிக்கலாம்!" என்று சொல்லிச் சிரித்தாள் வித்யா.

"தேவையில்லை வித்யா! அந்தப் பெண்ணை நானே கண்டு பிடித்து விட்டேன். அது நீதான்!" என்றான் நந்து.

வித்யா அவனை வியப்புடன் விழித்துப் பார்த்தாள். மறுகணம் அவனுடைய பார்வையைச் சந்திக்க முடியாமல் தலையைக் கவிழ்த்து கொண்டாள். அவன் மேலும் பேசினான். "ஒவ்வொரு தடவை உன்னுடன் போகும் போதும், அந்தப் பெண்களை உன்னுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொண்டே வந்தேன் வித்யா. உனக்கு முன்னால் அவர்கள் எல்லோருமே தோற்றுப் போனார்கள். கடைசியில் எனக்குள்ளேயே தேடிப் பார்த்து உண்மையைப் புரிந்து கொண்டேன். எனக்குப் பிடித்தவள் நீதான்! அதைப் புரிந்து கொள்ளப் பார்த்த ஒத்திகைதான மற்றவையெல்லாம்!"

வழக்கம் போல நந்துவைச் சீண்ட நினைத்தாள் வித்யா. ஆனால் பேச்சு வரவில்லை. கையை நீட்டினாள். அதைப் பற்றிக் குலுக்கி "கங்கிராஜுலேஷன்ஸ் வாழ்த்துக்கள்!" என்று சொன்னான் நந்து.



நகைச்சுவைதான் எங்களை வாழ வைக்கிறது!

சாதனை - இந்த வார்த்தையை சர்வ சாதாரண விஷயங்களுக்குக் கூட நாம் உபயோகிக்கிறோம். உண்மையில் உயிர்காக்கும் மருத்துவ செயல்களே 'சாதனை' என்ற அபாரமான சக்தி வாய்ந்த வார்த்தைக்கு பொருத்தமாக இருக்கும். அதிலும் வியாபார நோக்கம் இல்லாத, தூய்மையான, மனிதாபிமானம் மிக்க, மருத்துவ தொண்டே சாதனை என்று கூற முடியும். அத்தகைய அபூர்வ சாதனைகள் பல செய்து பொது மக்களின் ஆத்மார்த்தமான அன்பை, பாராட்டை பெற்று விட்ட திருச்சி தில்லைநகர் மெயின் ரோடு ஷான்வாஸ் மருத்துவமனையின் தலைமை மருத்துவர் டாக்டர் ஏ. ஜமீர் பாஷாவும், அவர் துணைவியார் டாக்டர் திருமதி ஷகிலா ஜமீரும் ஒரு நேயமிக்க தம்பதியர் எனலாம். ஜமீர் பாஷாவின் முகத்தில் எப்போதும் புன்னகைதான். மிகவும் நட்புரிமையுடன் பழகும் இவர் நண்பர்களிடையேயும், நோயாளிகளிடையேயும் மிகவும் பிரபல மானவர். டாக்டர் தரும் மருந்தைவிட நேய மிக்க சொற்களே பெரும் மருத்துவ விந்தை களைப் புரியும் அல்லவா?

'பயனியர் லேப்ரோஸ்கோபிக் சென்டர்' வைத்திருக்கும் இவர் லேப்ரோஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையில் பல நுட்பங்களைப் பயின்றவர்.

"லேப்ரோஸ்கோபி" மருத்துவ உலகின் விந்தை என்று கூட சொல்லலாம். நான் பல

அறுவை சிகிச்சைகளை லேப்ரோஸ்கோபி மூலம்தான் செய்கிறேன். இதற்காக மிக நவீன கருவிகளை வாங்கி வைத்து இருக்கிறோம். கத்தி, பெரும் வெட்டு, தையல், அதனால் ரணம் என்பதெல்லாம் இல்லவே இல்லை. இப்போது உலகம் எங்கும் புகழ் பெற்று வருவதும் லேப்ரோஸ்கோபி சர்ஜரிதான். கி ஹோல்



சர்ஜரி லேசர் சர்ஜரி, அது மட்டுமின்றி, ஆபரேஷனே இல்லாமல் கத்தி, ரத்தம் இல்லாமல் உள்ளே கற்கள் இருந்தால் அதாவது சிறுநீரக கற்களை வெளியில் இருந்தே அதிர்வு அலைகளை கொடுத்து, "லித்தோட்ரிப்ஸி' என்ற ஷாக்ட்ரீட்மெண்ட் அளித்து (ESWL) சிகிச்சை அளிக்கும் சர்ஜரி என நிறைய இருக்கிறது. இப்படி எல்லாவிதமான நோய்களுக்கும் சிகிச்சை தருகிறோம்."

நம்மிடமுள்ள நீண்ட நாள் சந்தேகம் ஒன்றைக் கேட்டோம். "லேப்ரோஸ்கோபி என்பது உடலில் துளையிட்டு காமிரா மூலம் பார்த்துச் செய்வதுதானே? என்னதான் இருந்தாலும் நேரடியாகக் கண்ணால் பார்த்துச் செய்வது போலாகாதே!"

ஜமீர் சிரித்தார். "உதாரணமாக வயிற்றை ஓபன் செய்கிறோம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். கண்ணால் பார்ப்பதை விட பல மடங்கு பெரிதாக்கப்பட்டு டிவி. திரையில் பார்க்கும் போது மிக நுணுக்கமாகப் பார்க்கலாமே! இதனால் தவறு நேருவதற்கு சான்ஸே இல்லை இல்லையா?"

அவர் சொல்வது உண்மையாகப்பட்டது. சமீபத்தில் அவர் வாங்கியுள்ள மிக நவீன சிறுநீரகக் கற்களை சிதறவைக்கும் கருவியைக் காண்பித்தார். வெளியிலிருந்து கொண்டே அது இயங்கும் விந்தையைக் காண்பித்தார். அதில் ஒரு பகுதியாக உடனடியாக 'எக்ஸ்ரே' படம் போல எடுக்க உதவும் காமிராவையும் காண்பித்தார். அவர் கைநீட்டியவுடன் உள் எலும்புகள் டிவி. ஸ்கிரீனில் தெரிந்தது. "ஆபரேஷன் செய்யும்போது இதன் உதவியால் உடனடியாக உள் உறுப்புக்களில் ஏதேனும் சேதமிருக்கிறதா எனப் பார்க்க முடியும்" என்றவர் அதன் லட்சக்கணக்கான விலையைச் சொன்னபோது தலையைச் சுற்றியது. ஆனால் டாக்டர் சிரித்தார்.



"இன்றைய விஞ்ஞான உலகம் மருத்துவ உலகிற்கு, மிகவும் தேவையான பல அற்புதக் கருவிகளைக் கண்டு பிடித்துள்ளது. மருத்துவர்கள் தங்கள் தொழிலை, தாங்கள் சம்பாதிக்கும் பணத்தை இதிலேயே போட்டால் இன்னும் மனித குலத்துக்கு அவர்கள் துயர் துடைக்க எவ்வளவோ செய்யலாம்" என்கிறார் டாக்டர்.

"லித்தோட்ரிப்டர்" என்பது

இக்கருவியின் பெயர். சிறுநீரகத்திலோ, நீர்தாரையிலோ, அல்லது நீர்ப்பையிலோ, உள்ள கற்களையும், பித்தப்பையில் உள்ள, கணையத்தில் உள்ள உடைக்க முடியாத கற்களையும் லித்தோ ட்ரிப்டர் மூலம் சிறிய துகள்கள் ஆக்கி அவைகளை நீர்த்தாரை வழியாக வெளியே எடுத்து விடுகிறோம். வெளியே இருந்து 'சி.ஆர்ம்' என்ற கருவி மூலம் கற்கள் எங்கே இருக்கிறது என்று சரியாகக் குறி பார்த்து லித்தோ ட்ரிப்டர் மூலம் அதிர்வு அலைகளை தந்து கற்களை தூள் ஆக்கி சிறுநீர் மூலம் வெளியே கொண்டு வந்து விடுவோம். இந்த அதிர்வு அலை கல்லை மட்டுமே பாதிக்கும். அருகில் உள்ள திசுக்கள், தசைகள், உறுப்புகளை பாதிக்காது. அறுவை சிகிச்சை மூலம் சிறுநீரகத்தைப் பெரிதாகக் கிழித்து கற்களை எடுப்பதில் உள்ள துன்பங்கள் இந்த 'லித்தோ ட்ரிப்டர்' முறையில் இல்லாததால் நோயாளிகள் பல ஊர்கள், மாநிலங்களில் இருந்து 468176, 29350 ஆகிய எங்களின் நம்பர்களுக்கு போன் செய்து வந்து சிகிச்சை பெற்றுச் செல்கிறார்கள். காலையில் எங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்து கல் எங்கு இருக்கிறது என்பதை கண்டறிந்து மதியம் லித்தோ ட்ரிப்டர் மூலம் சிகிச்சை பெற்று மாலையில் வீட்டிற்குச் சென்று வழக்கமான அலுவல்களைத் தொடரலாம். கல் உடைக்கும் இந்த விசேஷ பயிற்சியை ஜெர்மனி, அமெரிக்காவில் கற்று வந்து சிகிச்சை தந்து வருகிறேன்.

அந்த முறையில் சிகிச்சை பெற்ற நோயாளிகள், லேப்ரோஸ்கோபி மூலம் கர்ப்பப்பை நீக்கம் செய்து கொண்ட பெண் எனப் பலரையும் காண்பித்தார்.

எப்போதும் நகைச்சுவையுடனே பேசிக் கொண்டே வந்த இவரை, "சாதாரணமா டாக்டர்னாலே ஒரே சீரியஸ்ஸாதானே இருப்பாங்க. நீங்க எப்படி இப்படி இருக்கீங்க...?" என்றோம்.

"அது சரி எப்பவும் உங்களிடம் இரத்தம், மலம், டி.பி. எனப் பேசிக் கொண்டு இருக்க முடியுமா? இந்த நகைச்சுவைதான் எங்களைப் போன்றவர்களை வாழ வைக்கிறது."

என்றவர் நேரம் கிடைக்கும் போது ஓய்வுக்காகக் குடும்பத்தோடு வெளியே சென்று வருவாராம். தன்னுடைய வெளி நாட்டு பயண அனுபவங்களைச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். ஜப்பான் குழந்தைகளின் அன்பைப் பற்றிச் சொன்னார். "நான் மிகவும் ஃபாஸ்ட் சர்ஜன் எனப் பெயர் வாங்கியவன். சென்னைக்கு வாரத்திற்கு இரண்டு நாள் மலர் மருத்துவமனைக்குப் போய் கடகடவென அறுவை சிகிச்சை செய்துவிட்டு வந்து விடுவேன். பயந்து விடாதீர்கள். ஆனால் என் அறுவை சிகிச்சை ஒவ்வொன்றும் பர்பெக்டாக இருக்கும்" என்கிறார் தன் பெயருக்குப் பின்னால் எம்.எஸ்., எஃப்.ஐ.சி.எஸ்., எஃப்.ஐ.ஏ.எஸ், எம்.ஐ.ஏ.எம்.எஸ் என ஏகப்பட்ட பட்டங்களை வைத்திருக்கும் டாக்டர் ஜமீர் பாஷா.

— சுமதி



சுவரில் சாய்த்து வைக்கும் சாமிப்படங்களில் ஒரு ரப்பர் பேண்ட்டை மாட்டிவிட்டு அதில் பூவைச் செருகுங்கள். சுவர் அழுக்காகாமல் இருக்கும்.

— சந்திரா

டி.வி., வி.சி.ஆர். ஆகியவற்றின் ரிமோட் கண்ட்ரோலில் உபயோகித்த பாட்டரிகளை (சிறியது) தூர எறிந்துவிடாமல், குவார்ட்ஸ் கடிகாரங்களில் உபயோகப்படுத்தலாம். குறைந்த பட்சம் மூன்று மாத அளவிற்காகவாவது அதன் சக்தி இருக்கும்.

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்



வேகமான விளையாட்டும், எளிமையான நடனமும்



சகோதரிகள் ஒரே மேடையில் அரங்கேற்றம் செய்வதில் எந்தப் புதுமையும் இல்லைதான். ஆனால் நடனம், வாய்ப்பாட்டு, வீணை ஆகிய மூன்றிலும் அரங்கேற்றம் செய்தால்?

அர்ச்சனா, அபர்ணா என்ற அந்தப் பிஞ்சுகளின் திறமைக்குப் பின்னே வேறு சிலரின் உந்துதலும் இருந்திருக்க வேண்டும் என்று தோன்றியது. அவர்களின் பெற்றோரைச் சந்தித்த போது அது உறுதிப்பட்டது.

"நானும் கூட சிறுவயதில் நடனம் கற்றுக் கொண்டவள்தான். ஆனால் குடும்பத்தின் அப் போதைய நிதி நெருக்கடி காரணமாக பாதியிலே அதை நிறுத்திக் கொள்ளும்படி ஆனது" என்றார் இவர்களின் தாய் சாந்தி ஜெயராமன். ஆக இவரது நிறைவேறாத ஏக்கங்களைத் தன் மகள்களின் மூலம் தீர்த்துக் கொண்டிருக்கிறாரா?

"இரண்டு மூன்று வயதிலேயே அர்ச்சனாவும் அபர்ணாவும் சபரிமலைக்கு என் கணவரோடு சென்றதுண்டு. பீடிங் பாட்டிலோடு பயணமான இருமுடிகள் இவர்களுடையதாகத் தான் இருக்குமென்று நினைக்கிறேன். அந்தச் சிறு வயதிலேயே இவர்களுக்கு இருந்த மன உறுதியைப் பார்த்து, அவர்களைச் சரியான, முழுமையான பாதையில் செல்ல வைக்கத் தீர்மானித்தேன்.

ஆனால் இவர்களின் புகழுக்கெல்லாம்



நான் மட்டுமே காரணம் என்று சொல்லிவிட மாட்டேன். பிரசவித்த மூன்று மாதங்களிலேயே அலுவலகத்துக்குச் (இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ்) செல்ல வேண்டிய நிலை. என் அம்மா மல்லிகா பூர்ணசந்திர னுக்கு, தன் பேத்திகள் மிகவும் பக்தியுடனும், கட்டுப்பாடுடனும் வளர வேண்டும் என்று ஆசை. குழந்தைகளைத் தாலாட்டும் போது கூட "மோட்சமோ கலதா, சாட்சாத் காரணி, சர்வலோக நாயகி" என்பது போன்ற கடவுள் பாடல்களைத்தான் பாடுவார். ஒருவிதத்தில் என் அம்மா வழிப் பாட்டியின் ரத்தம் கலந்திருப்பதால் கூட என் பெண்கள் இப்படித் திறமைசாலிகளாக இருக்கிறார்களோ என்னவோ?"

சிறுமிகளின் கொள்ளுப்பாட்டி அந்த நாளையத் திரையுலகப் பிரபலம். டி.பி.

வாழ்க்கையிலும், படிப்பில் சிறந்த ராங்க்குகளை பெற்று வருகிறார்கள். ஒரு பெரிய ஆல்பத்தைச் சற்றே சிரமத்தோடு தூக்கிக் கொண்டு வந்து காட்டினார் ஜெயராமன். அதில் அவரது இரண்டு மகள்களும் வாலிபால், மராத்தன், ஷாட்புட், என்று பல விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றதற்கான சான்றிதழ்கள்.

நளினம் தேவைப்படும் நடனத்திற்கும், வேகமே பிரதானமான விளையாட்டுகளுக்கும் ஒத்துப் போகிறதா? "நிச்சயம் ஒத்துப் போகுது. எங்க நாட்டிய குரு பவானி கிருஷ்ணமூர்த்தியும் அவங்கம்மா மங்களம் சுப்ரமணியமும், "மற்ற மாணவிகள் எல்லாம் கொஞ்சம் பயிற்சி எடுத்துக்கிட்டவுடன் ரெஸ்ட் தேவைங்கிறாங்க. ஆனால் உங்கள் விளை



ராஜலட்சுமி. "மிஸ் கமலா" படத்தை இயக்கியதன் மூலம் இந்தியாவின் முதல் பெண் இயக்குனர் என்ற பெருமையைப் பெற்றவர். தமிழில் வெளிவந்த முதல் பேசும்படமான "காளிதாஸ்"ன் கதாநாயகி.

இன்று எட்டாவது மற்றும் ஏழாவது

யாட்டுப் பயிற்சி காரணமாக, நடன வகுப் பில் நீங்க களைப்படைவதே இல்லை"ன்னு குறிப்பிட்டிருக்காங்க" என்றார்கள் இருவருமாக.

சொல்ல மறந்துவிட்டோமே, இவர்கள்

"சில வார்த்தைகள்" கட்டுரையில் ஆசிரியர் 'பெண் அவமானப்படுத்தப்படு வாளேயானால், பதிலுக்கு 'செமை'யாக வாங்கிக் கட்டிக் கொள்ள நேரும் எனத் தெரிந்து கொண் டார்களேயானால், இந்த வக்கிரப் போக்கு குறை வது நிச்சயம்' என்ற வரிகள் கல்வெட்டில் செதுக்கப்பட வேண்டிய, பொன் எழுத்துக்கள்.
பிரேமா கதிரேசன், மதுரை.

பிரசித்தி பெற்ற ஆலயங்கள் தமிழகத்தின் எந்த மூலை முடுக்களில் இருந்தாலும் சரி, அவை களைத் தேடிச் சென்று, அதன் மகிமைகளை உலகிற்கு உணர்த்தி வருவதில் மங்கையர் மலரின் ஆசிரியர் மஞ்சுளா ரமேஷ் எடுத்து வரும் சிரத்தை தலை சிறந்த ஆன்மீகப் பணிக்கு யாகும். அந்த அடிப்படையில் தொகுத்தளிக்கப் பட்டிருந்த "கருவிலி சர்வாங்க சுந்தரி" திருத்தல வரலாறு, அந்த ஆலயத்திற்குள் காலாற நடந்து அம்பாளை தரிசித்த திருப்தியை அளித்திருந்தது.
வி. கலைச்செல்வி, தோட்டக்குறிச்சி.

சாந்தா மூர்த்தியின் 'பாடப்படாத காவியத் தலைவிகள்' வரிசையில் கணவனை 'சிறை மீட்ட காரிகை' திகைக்க வைத்தது. வியப்பு, ஆச்சர்யம், பயம் எல்லா உணர்ச்சிகளையும் ஒருங்கே கொண்டு வந்தது. சிறப்பான மன உறுதியுள்ள பெண்கள் எங்கும் இருக்கிறார்கள் என்பதற்கு இங்கிலாந்தின் நித்ஸ்டேலும் ஒரு சாட்சி. தீரமான அந்தப் பெண்ணுக்கு தலை தாழ்த்தி வணங்குகிறேன்.
ராணி உலகநாதன், சென்னை - 41.

ஆண் செய்யும் சர்க்கஸில் ஒவ்வொரு அனு பவ (தோரண)ங்களும் ரம்மியமாக ஜொலித்தன.
ஆர். உஷா, பள்ளிகொண்டா.

மங்கையர் மலரில் வெளியாகும் ஆலயங் களைப் பற்றிய கட்டுரைகளைப் (படங்களுடன்) படிக்கும் போது மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது. ஆனால் பல ஆலயங்களுக்குச் சொத்துக்கள் இருந்தும் ஒரு கால பூஜை கூட நடக்காமலிருக்கும் நிலைமை வருந்தத்தக்கது. எனது பாட்டனார் சிவன் கோயிலுக்கு வழிபடச் சென்றால் அங்கு அளிக்கப்படும் விபூதி பிரசாதத்தை அங்கேயே நெற்றியிலணிந்து கொண்டு வர வேண்டும். அதனை பொட்டலம் கட்டி வீட்டுக்கு எடுத்து வந்தால் அது சிவன் சொத்து என்று கூறுவார். முன்னோர்கள் அத்தனை நெறிமுறையுடன் வாழ்ந்துள்ளனர். 'சிவன் சொத்துக் குல நாசம்! விஷ்ணுவின் சொத்தினால் குடும்பம் விருத்தியா காது!' எனப் பழமொழிகளிருந்தாலும், பல குத்தகைதாரர்கள் ஆலயங்களுக்குக் கால்படி நெல் கூட கொடுப்பதில்லை. இவர்களே திருந் தினால்தான் உண்டு.
காந்திமதி குஞ்சிதம், தஞ்சை.

'டிஸ்லெக்ஸியா' குறித்த கட்டுரை உப யோகமான, பல விஷயங்களை விளக்கியது. தங்கள் குழந்தைகள் பெரிய படிப்பு படிக்க வேண்டும் என விரும்பும் பெற்றோர்கள், தங்கள் கடமையை யும் உணர வேண்டும் என்பதைத் தெளிவாக்கிய வர்களுக்கு தேங்க்ஸ்!
ஆர். பிரகாஷ், பொன்மலை.

'துணை' கதையில், எந்த வயதினரானாலும் நோய் என்று வந்து படுக்கையில் கிடக்கும் போது சிறு குழந் தையின் துணை மனதளவில் நோயின் கடு மையைக் குறைத்து மனதையும் உடம்பையும் வலிமை பெறச் செய்கிறது என்பதை நல்ல எழுத்து நயத்தோடும் மனதைத் தொடும் விதத் திலும் எழுத்தாளர் ருக்மிணி பார்த்தசாரதி அமைத்திருக்கிறார்.
கே. லக்ஷ்மி, தஞ்சாவூர் - 9.

'ஆண் செய்யும் சர்க்கஸ்' சுவையான சம்ப வங்கள். பலராமன் நோக்கு மிகவும் சரியானது. "பெரியவர்கள் இல்லாத சங்கடங்களை இவளின் உள் மனது புரிந்து கொள்ள வேண் டாமா?" சுருக்கென்று மனதில் தைத்தது. முக் கால்வாசிப் பெண்களின் அலட்சியத்திற்குப் பெரும்பாலும் கணவன்மார்கள் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ துணையாகி விடுகிறார்கள். பின் னால் தும்பைவிட்டு வாலைப் பிடித்த கதை தான்.
கமலா தெய்வசிகாமணி, சென்னை - 96.

'வெந்நீர் குடித்தால் கொழுப்பு குறையும்' என்ற அரிய கருத்தைக் கூறி கொழுப்பு குறைய வைக்க ஆலோசனை வழங்கியுள்ள டாக்டர் அமீன் அவர்களின் கட்டுரை பாதுகாக்கப்பட வேண்டியது!
கலா, பாண்டிச்சேரி - 4.

"புக் ஷெல்ஃப்" பகுதியில் "ஸ்ரீ ரமணரும் ஆன்மீகப் பாதையும்" என்ற தலைப்பில் வந் துள்ள குறிப்பு எனக்கு எதிர்பாராத ஒரு அதிர்ச்சி. லா.சு. ரங்கராஜன் ரமண மகரிஷியைப் பற்றிய "Arthur Asparn" புஸ்தகத்தை மொழி பெயர்ப் புச் செய்து ரமணாச்ரமம் வெளியிட்டு இருப்ப தாக கூறப்பட்டு இருக்கிறது. மூலப் புத்தகத்தின் ஆசிரியர் பெயர் "Arthur Osborne". இதை எப்படி Arthur Asparn என்று வெளியிட்டீர் கள்?
ஜானகி, சென்னை - 90.

ஜாலியா இருக்கியே என்ன ரகசியம்?

"என்ன லக்ஷ்மி போனவாரம்தான் பொண்ணு கல்யாணம் Grand ஆக பண்ணினே! டென்ஷன், டயர்ட்னஸ் எதுவும் இல்லாம. ஜாலியா இருக்கியே என்ன ரகசியம்?"

"இப்ப மட்டுமா கல்யாணத்து முன்னாலயே Free தான். வரன் நிச்சயமானவுடனே கல்யாண சத்திரமும் JD Cateringகும் ஏற்பாடு பண்ணிட்டு நிம்மதியாயிருந்துட்டேன். கல்யாண சத்திரத்துல உள்ள நுழைஞ்சுதலேர்ந்து கட்டுசாத கூடை வரை எந்த கவலையுமில்லை. குடும்பத்துல எல்லோரும் வைதீக காரியங்களிலும் கலந்துண்டு பொண்ணு கல்யாணத்தையும் ஒவ்வொரு நேரத்துலும் முழு ஈடுபாடோட ரசிக்க முடிஞ்சது.

"அப்ப எந்த பொறுப்புமே நமக்கு இல்லேன்னு சொல்லு..."

"சரியாச் சொன்ன. எல்லாப் பொறுப்பையும் அவாளே ஒத்துண்டு JD Cateringல பண்ணின சர்வீஸ் இருக்கே அப்பப்பா! சத்திர Enteranceல சுமங்கலி மாமி ஒருத்தர ஏற்பாடு பண்ணியிருக்கா. எப்போதும் சிரிச்ச முகத்தோட எல்லோரையும் வரவேற்கிறா. அவசியம்னா ஆரத்தி, நலங்கு பாட்டு கூட பாடுவா. சாப்பாடு செக்ஷன்ல தனி மேனேஜர். பிள்ளையாத்துக்காரா, பொண்ணாத்துக்காரா எல்லோரையும் தனித்தனியா ஒவ்வொரு வேளையும் நன்னா கவனிக்கறா. JD ஆஜர் ஆகி அங்கங்க இருக்கா. எந்த குறையும் உடனே சரி பண்ணிடறா. பிள்ளையாத்து காரர்களுக்கும் பரம திருப்தி. அப்புறம் என்ன வேணும்?"

"இப்பத்தான் புரியுது உன் Freshness ரகசியம். பொண்ணு கல்யாணன்னா ரொம்ப கஷ்டம்னு நினைச்சுண்டு இருந்தேன். என் கவலையெல்லாம் போயே போச்சு. லெஷ்மி

"வரனைப்பார்த்து நிச்சயம் பண்ணுங்க JD Catering ஏற்பாடு பண்ணிட்டு நிம்மதியா இருங்க." தி.நகர், சென்னை -17 "ராதா லால்ஜி ஹால்" கல்யாண மண்டபத்தில் 27.3.97 அன்று நடந்த என் பெண் கல்யாணத்தில் சர்வீஸ் தந்த திருப்தியில் இந்த விளம்பரம் கொடுத்திருக்கிறேன்.

திருமதி. **லக்ஷ்மி ரகுநாத்**

96/8, ஸவுத்வெஸ்ட் போக் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 17. போன் : 4344463

கல்யாணம் மற்றும் சுபகாரியங்களுக்கு ஆர்டரின் பேரில் ஸ்பெஸல்டிபன், காபி சாப்பாடு வகைகள், ஸ்விட் வகைகள், பருப்பு தேங்காய் ஜோடி, திரட்டிபால் கைமுறுக்கு, தட்டை, சீடை, சிப்ஸ் நெய்மைசூர்பாகு ஆகியவை சிறந்த முறையில் குறித்த நேரத்தில், தங்கள் இல்லத்திற்கே வந்து சர்விஸ் செய்து தருகிறோம். எங்களிடம் அனைத்து வசதிகளுடன் கூடிய கல்யாண மண்டபங்கள், தி.நகர், மைலாப்பூர், RA புரம் மற்றும் (உள்ளகரம்) மடிப்பாக்கம் ஆகிய இடங்களில் வாடகைக்கு கிடைக்கும்.

JD மேரேஜ் கேட்டரிங் சர்விஸஸ்
ஸ்ரீ சாய்கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் & ஸ்நாக்ஸ்

Booking Office
No.65, CPஇராமஸ்சாமி ரோடு, ஆழ்வார்பேட்.
அபிராமபுரம், 4வது தெரு, சென்னை - 18.
✆ : 4996807

Head Office
Plot No.13, EB காலனி, 3வது தெரு,
ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 88.
✆ : 2450164, 2456035

மே 18, 26, 31, ஜுன் 1, 16, 19, 27, ஜுலை 2, 6, 9, 12,14, ஆகிய தேதிகளில் மவுண்ட் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 2 கிமீ தொலைவில் அழகிய நவின வசதிகளுடன் ஸ்ரீ குரு ராகவேந்திரா கல்யாண மண்டபம், சுவாமி நகர், உள்ளகரம், சென்னை - 91 உள்ளது. ✆ : 2345232.

JD Group Phones : 4996807, 2450164, 2456035, 2345232.



குழந்தைகள் தம் பெற்றோரை ஏன் தர்மசங்கடமாக உணருகின்றனர்?

தம் குழந்தைகளைப் பற்றிய, பெற்றோர்களின் அளவுக்கதிகமான பாதுகாப்பு உணர்ச்சி குழந்தைகளை தர்ம சங்கடத்தில் ஆழ்த்துகிறது. (குழந்தைகள் என்பது 7 வயதுக்குக் கீழே உள்ளவர்களைக் குறிக்கவில்லை. எடுத்துக்காட்டாக, ரோடுகளில் நடக்கும் போது, குறிப்பாக ரோடுகளைக் கடக்கும் போது, பல குழந்தைகள், தங்கள் பெற்றோரின் கைகளைப் பிடித்து நடக்க விருப்பப்பட மாட்டார்கள். ஆனால் பெற்றோருக்குத் தங்கள் குழந்தையின் பாதுகாப்பு பற்றி மனதுக்குள் எப்போதுமே ஒரு பயம் "கை பிடித்துக் கொண்டு நடக்க மாட்டோம், கைபிடிக்காமல்தான் நடப்போம்" என்று பிடிவாதம் பிடிக்கும் போது, ஓங்கி ஒரு அறை கொடுத்து குழந்தையின் கைகளை வெடுக்கென்று பிடித்துக் கொண்டு, தரதரவென்று இழுத்துக் கொண்டு செல்லும் பெற்றோர்கள் சற்று வித்தியாசமான முறையில் சிந்திக்க வேண்டும். குழந்தையின் இந்தச் செயலுக்குப் பின்னணியாக இருப்பது ஒரு வேறுபட்ட மனநிலையாகும்.

டீன்-ஏஜ் பருவத்தில் (13 - 19) பெற்றோர் குழந்தைகள் இடையே உள்ள தொடர்பு அவ்வப்போது தர்ம சங்கடம் என்ற ஒன்றால் சூழப்படுகிறது. தன்னை தன் நண்பர் வீட்டுக்கு அழைத்துப் போ என்று பெற்றோரின் உதவியை நாடுபவன் நண்பன் வீடு வருவதற்கு சிறிது தூரத்திலேயே தன்னைத் தன் பெற்றோர் விட்டு விட வேண்டும். மேலும் உள்ள தூரத்தைத் தான் மாத்திரம் கடந்து, நண்பனின் வீட்டுக்குத் தனியே செல்ல வேண்டும் என்று நினைக்கிறான். இதில் எந்தத் தவறுமில்லை.

ஆனால் பார்ட்டிகள் என்று வரும்போது தங்களைத் தனியாக விட்டு விட வேண்டும் என்று இந்த டீன்ஏஜ்கள் அடம்பிடித்தால் பெற்றோர் மசியக் கூடாது. ஏனென்றால் இங்கு, டீன் ஏஜ்களின் பாதுகாப்பு பற்றி பெற்றோர் கவலைப்பட வேண்டியது முக்கியமாகிறது. இந்த டீன் ஏஜ்கள், தன் பெற்றோர், சகோதர சகோதரியருடன், சினிமா பார்க்கச் செல்லும்போது, தியேட்டருக்குள் அவர்களுடன் சேர்ந்து உட்காராமல், தன் நண்பர்களுடன் வேறு வரிசையில் உட்காருவேன் என்று கூறுவது சகஜம். இம்மாதிரியான நேரங்களில் பெற்றோருக்கு எரிச்சல் ஏற்படுவது சகஜம். ஆனாலும் தங்கள் குழந்தையின் இத்தகைய நடத்தைக்குப் பின்னால் இருப்பது, தங்களுக்குச் சுதந்திரம் வேண்டும், தங்களை யாரும் கட்டுப்படுத்தக் கூடாது, தங்கள் விருப்பப்படியே எல்லாம் நடக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமே. இந்த எண்ணமும், தாங்கள் இன்னமும் பெரியவர்களைச் சார்ந்திருக்கிறோம் என்ற எண்ணமும், ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டதாக

இருப்பதாலேயே பிரச்னைகள் உண்டாகின்றன.

தாங்கள், பெரியோர்களை எந்த அளவு சார்ந்திருக்கிறோம் என்பதைத் தன் வயதை ஒத்த மற்றவரிடமிருந்து மறைத்து அதை இரகசியமாகவே வைத்துக் கொள்ள விரும்புகிறார்கள். இதில் விந்தை என்னவென்றால், எவர்களிடமிருந்து இரகசியமாக வைத்துக் கொள்ள விரும்புகிறார்களோ, அவர்களும் இதே மாதிரியாக நடந்து கொள்வதுதான்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் தர்மசங்கட உணர்ச்சி, குழந்தைகளின் புத்தி வளர்ந்து

நிழலாய்த் தொடரும் பெற்றோர்!

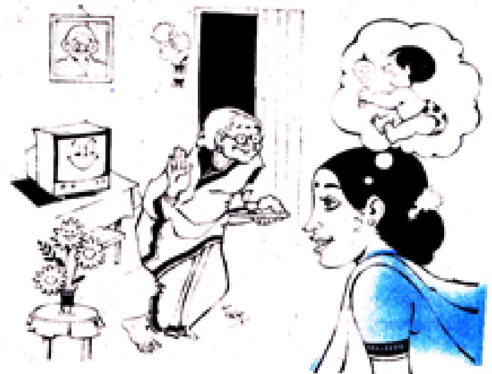


என்பதையும், அவர்கள் சமுதாயத்தில் தம்மைச் சுற்றி நிகழ்பவைகளை அறிந்தவர்களாக (Social awareness) இருக்கிறார்கள் என்பதையும் பிரதிபலிக்கிறது. தொடர்ந்து தங்கள் மேல் கவனம் செலுத்தப்படும் போது ஒன்றரை வயதுக் குழந்தைகள் கூட வெட்கமடைகின்றன என்று கூறப்படுகிறது. அவைகளைப் புகழ்ச்சியாக பேசுகிறோம் என்று தெரிந்தவுடனேயே அவைகள் தர்மசங்கடத்திற்குள்ளாகின்றன. தங்கள் மேல் கவனம் செலுத்தப்படும் போது தர்மசங்கடமாக உணரும் நிலை குழந்தைகள் தங்கள் தனித்துவத்தைப் (individuality) பற்றி நன்கு அறிந்துள்ளார்கள் என்பதை உணர்த்துகிறது.

குழந்தைகள், வளர்ச்சி அடைந்த பருவத்தில் தங்களுக்குப் பரிபூரண சுதந்திரம் தேவை என்பதில் மிகக் கவனமாக இருக்கின்றனர். தங்களின் குழந்தைப் பருவத்தில் கடவுளாக, சர்வவல்லமை படைத்தவர்களாகத் தோன்றிய பெற்றோர்கள், குழந்தைகள் வளர்ச்சி அடைந்த நிலையில், வேறு மாதிரியாகக் காட்சியளிக்கிறார்கள்.

தாங்கள் முதிர்ச்சி அடைந்த நிலைக்கு வந்துவிட்ட போது, குழந்தைகளுக்கு, தங்கள் பெற்றோரின் செயல்கள் எல்லாமே, விசித்திரமாகத் தெரியும், எல்லாவற்றிலும் குற்றம் கண்டு பிடிக்கத் துவங்குகிறார்கள். பெற்றோரின் சில செயல்கள் உண்மையிலேயே தவறாக இருந்திருக்கலாம். ஆனால் பல செயல்கள், குழந்தைகளின் கற்பனையில் பூதாகாரமாகக் காட்சி அளிக்கின்றன. ஆகையால் பெற்றோர்களிடமிருந்து விலகியே இருக்க முற்படுகிறார்கள். தங்கள் குழந்தைகளிடம் காணப்படும் இந்த மாறுதலால் பெற்றோர்கள் அதிர்ச்சிக்குள்ளாகிறார்கள். இதில் ஆறுதலான விஷயம் என்னவென்றால், இந்த மாறுதல் ஒரு சில ஆண்டுகளுக்கு மட்டுமே இருக்கும் என்பதும், குழந்தை 12வது வகுப்புக்குச் செல்லும் நிலையில் அவர்கள் நடத்தையில் குறிப்பிடப்பட்ட மாறுதல் ஏற்படும் என்பதும், மறுபடியும் இந்த வயதில் தங்கள் பெற்றோரின் பாதுகாப்பில் இருக்க விரும்புகிறார்கள் என்பதும்தான்.

ஆசியாவில், குறிப்பாக இந்தியாவில் பெற்றோர்கள், தங்களுடைய வயது வந்த மகன்கள், மகள்களை குழந்தைகள் போலவே



நடத்துவது மிகவும் சகஜம். "என்றைக்கிருந்தாலும் நீங்கள் எங்களுக்குக் குழந்தைகள்தாம்" என்று பெற்றோர் நினைப்பதுதான் இதற்குக் காரணம்.

"பெட்டி சரியாக பூட்டி இருக்கிறாயா? சாமான்களை ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக் கொள். இரயிலில் ஜன்னல் கதவை மூடிக் கொண்டு படுத்துக் கொள் போன்ற அறிவுரைகளைப் பெற்றோர் தங்கள் 20 வயதுக்கும் அதிகமான வயதாகிய மகன், மகள் ஆகியோருக்கு வழங்குவது மிக சகஜம். மாலை நேரத்தில் அவர்கள் வெளியே கிளம்பினால் "நேரத்தோடு வந்து சேர். காலம் கெட்டுக் கிடக்கிறது" போன்ற

மங்கையர் மலர் & அம்மி கிச்சன் மிஷின் வழங்கும்

வாழ்வின் 'சுவை'யான நேரங்கள்

போட்டிக்கு வந்த கட்டுரைகளை பரிசீலித்துக் கொண்டு இருக்கிறோம். எழுதித் தள்ளிவிட்டீர்கள். உங்கள் அனுபவக் கடலில் மூழ்கி முத்தெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். பரிசுக்கட்டுரைகள் அடுத்த இதழில். அடுத்த மாதத்திற்கான கட்டுரை தலைப்பைப் பார்க்கலாமா?

விடுமுறையில் நடந்த சமையலறைச் சம்பவம்

இப்போ விடுமுறைதானே! விருந்தாளிகளும், குழந்தைகளுமாக ஏக சந்தோஷம் (அல்லது) குழப்பம். இவை எல்லாம் பிரதிபலிப்பது சமையலறையில்தானே. போட்டிக்கு எழுதி மனதைத் தேற்றிக் கொள்ளுங்கள். தேர்ந்தெடுக்கப்படும் சிறந்த ஒரு கட்டுரைக்கு,

'அம்மி' கிச்சன் மிஷின்

பரிசு. பிரசுரத்திற்கு ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் கட்டுரைகளுக்கு வழக்கமான சன்மானம் உண்டு.

- கட்டுரைகளை அனுப்ப கடைசி தேதி 20.5.97
- ஆசிரியரின் முடிவே இறுதியானது.

மங்கையர் மலர், ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

எனும் முகவரிக்கு கவரின் மேல் கட்டுரையின் தலைப்பை எழுதி அனுப்புங்கள்.

அறிவுரைகள் மிகச் சாதாரணம்.

"எனது மகளுக்குத் திருமணம் ஆகும் வரையில் என்னை என் பெற்றோர் மிகச் சிறிய குழந்தையாகவே நடத்தி வந்தார்கள்" என ஒருவர் கூறுகிறார். பெற்றோரின், இந்த மனோபாவம், தர்மசங்கடத்தை உண்டு பண்ணினாலும், பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகள் மீது வைத்துள்ள அதீத பாசத்தினால் இந்த முறையில் நடந்து கொள்கிறார்கள் என்பதை நினைவில் கொண்டால் ஓரளவு ஆறுதலாக இருக்கும்.

பெற்றோர்கள், தங்கள் குழந்தைகளின் விசித்திரமான போக்கை சீரியஸாக எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. ஒரு குறிப்பிட்ட வயதில் குழந்தைகளின் ஒரு மாதிரியான போக்கு நார்மல் என்பதைப் பெற்றோர்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

மனத்தாலும் உடலாலும் முழுமையான வளர்ச்சி பெற்ற நபருக்கு தர்மசங்கடத்தால் ஏற்படும் மனவலியைவிட, ரெண்டுங்கெட்டான் வயதினரான நபருக்கு ஏற்படும் மனவலி அதிக நோவு கொடுக்கக் கூடியது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்: தன் குழந்தையின் விசித்திரமான போக்கினால் தமக்கு தர்மசங்கடம் ஏற்படுகிறது என்று பெற்றோர்கள் குழந்தையைக் குற்றம் சாட்டுவது, குழந்தையை அப்படியே மனத்தளவில் சுக்கு நூறாக்கி விடக்கூடியது.

ரெண்டுங்கெட்டான் வயதினர் எளிதில் உணர்ச்சிவசப்படக் கூடியவர்கள் என்பதைப் பெற்றோர் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். தம் குழந்தைகள் ஓரளவு சுதந்திரமாக செயல்படுவதைப் பெற்றோர் ஊக்குவிக்க வேண்டும். ஓரேயடியாகக் குழந்தைகளைக் கண்டித்து கண்டிஷன் செய்து அடக்கி வைப்பது ஆபத்தில் முடியும். எனவே இவற்றையெல்லாம் கண்டும் காணாமல், அவர்களை கவனிப்பதையே அவர்களுக்குத் தெரியாமல் ஒருவித சர்க்கஸ் வித்தையாக நடந்து கொள்வது நல்லது.

— ராஜி

அம்மா



ம்மா - இந்தச் சொல்லில் தான் எத்தனை சக்தியுள்ளது! இந்த வார்த்தையில் எத்தனை அன்பு உள்ளது! சிறு குழந்தை முதல் பெரியவர்கள் வரை பெற்ற தாயை அழைக்கும் வார்த்தை அம்மா. சம்ஸ்கிருத மொழியிலும் சரி, தமிழிலும் சரி, தெலுங்கிலும் சரி, மற்ற வடமொழிகளிலும் சரி உயிரெழுத்துக்களின் முதல் எழுத்து 'அ' என்ற சொல்லேயாகும். உயிரை ஈன்ற தாயை முதல் உயிரெழுத்தைக் கொண்டே 'அம்மா' என்று அழைக்கிறோம். இது, ஈன்ற தாய்க்கு நாம் சொல்லும் நன்றியின் வெளிப்பாடு.



சிறு பெண் குழந்தையை அம்மா என்று அழைத்தால் திரும்பிப் பார்ப்பாள். நடுத்தர வயது பெண்மணியை அம்மா என்று கூப்பிட்டால் திரும்பிப் பார்ப்பார். வயதான மூதாட்டியை அம்மா என்று அழைத்தால் திரும்பிப் பார்ப்பார். ஆனால் சிறு பையனையோ, வயதானவரையோ அப்பா என்று அழைத்தால் திரும்பிப் பார்க்க மாட்டார்கள். சக்தியின் அம்சமான பெண் இனத்தை அம்மா என்று அழைத்தவுடன் திரும்பிப் பார்க்கும் கருணை குணம் அவர்களிடம் நிரம்பி யுள்ளது.

பலகோடி ஜன்மங்களில் புண்ணியம் செய்திருந்தாலன்றி ஒரு பெண் இன்னொரு உயிரைப் பெற முடியாது. அவர்கள் கருத்தரிப்பது பராசக்தியின் பெருங் கருணையென்றால், கருத்தரித்து உயிரைப் பெறுவது கருணையின் ஓர் அம்சமாகும். 'அம்மா அம்மா' என்று வாய் நிறையக் கூப் பிடுங்கள். பெற்ற தாயை அம்மா

உபாசனை.

• பரத்வாஜர்   • ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள்



யிறங்கும். அத்தனை உத்தமமானதும், உயரிய ஞானத்தைக் கொடுப்பதும், அதி விசேஷமானதுமான லலிதா ஸஹஸ்ரநாமத்திலும் மேலான வேறு ஸ்தோத்திரம் இல்லை என்று மகா ஞானிகளும், தேவர்களும் ஒப்புக் கொண்டு லலிதா வேறு இல்லை, லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம் வேறு இல்லை என்பதை உணர்ந்து காலம் காலமாக போற்றிப் பூஜித்து வந்ததை ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் அடிக்கடி சொல்வார்கள்.

சாக்ஷாத் பராசக்தியின் திருமுகத்திலிருந்து வசினீ வாக்தேவதைகள் உற்பத்தியாகி, அவர்களே திருவாய் மலர்ந்தருளிய ஸ்தோத்திரம் தான் லலிதா ஸஹஸ்ர நாமம். லலிதா ஸஹஸ்ர நாமம் வேத சமானம். பராம்பிகையின் அருள் பெற்ற ஸ்ரீபாஸ்கரராயர் லலிதா ஸஹஸ்ர நாமத்திற்கு எழுதிய உரையான ஸௌபாக்ய பாஸ்கரத்தைப் படித்தால் எல்லாவிதமான ஞானமும், ஸமஸ்தமான விஷயங்களும், தெரிந்து கொள்ள முடியும். படிக்கப் படிக்க பல்வேறு அபூர்வ தகவல்களும், பல செய்திகளும் கிடைக்கும். அப்படி கிடைத்த செய்தியில் ஒன்று இதோ :

லலிதா ஸஹஸ்ர நாமத்தில்,

ருத்ரக்ரந்தி விபேதின்யை நம:

விஷ்ணு க்ரந்தி விபேதின்யை நம:

பிரஹ்ம க்ரந்தி விபேதின்யை நம:

என்ற நாமாவளிகள் வருகின்றன.

பக்தி, யோகம், ஞானம், கர்மம் என்ற நான்கு நிலைகளில் பராசக்தியை வழிபடலாம். இதில் யோகம் என்பதான குண்டலினீ சக்தியை, அம்பிகையாகவே பாவித்து நம முடைய (மனிதனுடைய) கீழ்ப் பகுதியில் உள்ள மூலாதாரத்திலிருந்து, சிரஸில் ஸஹஸ்ராரம் வரையில் எழுப்பி, உயர்த்தி, அம்ருதம் பெற்று ஆனந்தம் கொள்வர் யோகிகள்.

அப்படி குண்டலினீ சக்தி சித்திக்கும் போது தொப்புள் பகுதியில் பிரம்மக்ரந்தி என்பதான நிலையும், ஹ்ருதயத்தில் விஷ்ணு க்ரந்தி என்பதான நிலையும், புருவ மத்தியில் ருத்ரக்ரந்தி என்பதான நிலையும் உள்ளன. இவற்றைப் பேதித்துக் கொண்டு, குண்டலினீ ஸஹஸ்ராரத்திற்குச் செல்லும். பின் பரமானந்தமான தேவியின் அம்ருதத்தை உண்டு சுகம் பெறுவர். க்ரந்தி என்றால் முடிச்சு என்று அர்த்தம்.

மேற்கண்ட இந்த மூன்று முடிச்சுகளை பேதிக்கச் செய்து குண்டலினியை மேல் நோக்கிச் செல்ல அனுக்ரஹிப்பவள் பராசக்தி என்று, லலிதா ஸஹஸ்ரநாமத்தில் உரை உள்ளது.

இப்படி நேரடியான அர்த்தமிருந்தாலும், இராமாயணத்தில் இராமபிரான் நிகழ்த்திய அற்புதமும், இராவண ஸம்ஹாரமும் மிக உன்னிப்பாக கவனித்தால் தெரிய வரும்.

ருத்ர (சிவ) தனுசான வில்லை, நாணேற்றி ஒடித்தால், சீதாபிராட்டியை மணம் செய்து கொள்ளலாமென மிதிலை மன்னர் ஜனகர் அறிவித்திருந்தார். எவராலும் ஒடித்து நாணேற்ற முடியாத சிவதனுசை ஸ்ரீ இராமபிரான் ஒடித்து நாணேற்றி, சீதையை மணம் செய்து கொண்டார். இராமாயணத்தில் முதல் முக்கியமான கட்டம் இது. அதனால் ருத்ர க்ரந்தி விபேதினி என்ற நாமாவளி பொருந்தும்.

"சீதையை மணமுடிக்க, சாதாரண ருத்ர தனுசை ஒடித்தது ஒன்றும் பெரிய விஷயமில்லை, இதோ என் விஷ்ணு தனுசை ஒடித்துக் காண்பி, அப்போதுதான் நீ பெரிய வீரன்" என, பரசுராமர் திடீரென வந்து, ஸ்ரீ ராமர் மிதிலையிலிருந்து அயோத்தி திரும்புகையில் கூறினார். ஸ்ரீ ராமர் கொஞ்சம் கூட சிரமம் பாராமல் அதையும் ஒடித்தார். பரசுராமரின் கர்வத்தையும் அடக்கினார். விஷ்ணு தனுசை ஸ்ரீ ராமர் ஒடித்ததால் விஷ்ணு க்ரந்தி விபேதினி என்ற நாமாவளியும் பொருந்துகிறது. இது இராமாயணத்தில் மிக முக்கிய இரண்டாவது அம்சம்.

மூன்றாவது பிரஹ்ம க்ரந்தி விபேதினி.

இராமாவதாரத்தின் நோக்கம் இராவண ஸம்ஹாரம். இராவணன் பிரம்மாவின் பேரன்.

வேதம் சாஸ்திரம் படித்து, அதன் தத்துவம் அறிந்திருந்தாலும், அடுத்தவர் மனைவியை அடைய எண்ணி சீதையைக் கவர்ந்து எடுத்து இலங்கையில் வைத்தான். மனம் குமுறினாள் சீதை. அதர்மத்தைச் செய்தான் இராவணன். அதனால் ஸ்ரீ ராமர் இராவணனை ஸம்ஹாரம் செய்து, சீதையை மீட்டார். இராவண ஸம்ஹாரமே பிரம்ம கிரந்தி விபேதினி என்ற நாமாவளிக்குப் பொருத்தமாய் உள்ளது. ஆக, லலிதா ஸஹஸ்ரநாமத்தை வாசித்தால் இராமாயணம் வாசித்த பலனும் கிட்டுகிறது.

வாசனை மலர்களால் அம்பிகையை அர்ச்சிப்போம்!

◆ மொட்டான புஷ்பங்களையோ, வாசனையில்லாத மலர்களையோ கொண்டு அம்பிகைக்கு அர்ச்சனை செய்யக்கூடாது. அன்றலர்ந்த மலர்களையே எடுத்து பூஜை செய்ய வேண்டும். மொட்டவிழ்ந்த மலர்களை மறுமலர் என்கிறார் தாயுமானவர். நமக்குப் புண்ணிய வாசனை கிடைக்க வேண்டுமென்றால் வாசனைப் புஷ்பங்களைக் கொண்டு அர்ச்சிக்க வேண்டும் என்று ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் கூறுவார்கள். பூக்களைக் கிள்ளிப் போடுவதோ, அமுத்திப் போடுவதோ கூடாது. ஒரு நாமாவளிக்கு ஒரு புஷ்பம்தான் போட வேண்டும். நாமாவளி சொல்லும் போது புஷ்பம் போடாமலும் இருக்கக்கூடாது. ஸஹஸ்ரநாமார்ச்சனை செய்யும் போது ஒரே ஜாதி புஷ்பங்களைப் போடுவதுதான் சாலச் சிறந்தது.

உத்தமமான லலிதா ஸஹஸ்ரநாமங்களைச் சொல்லும் போது, தாமரை மலர், செங்கழுநீர் புஷ்பம், மனோரஞ்சிதம், சம்பங்கி, சாமந்தி, செவ்வரளி, மல்லிகை, முல்லை, ஜாதி, கடம்பம், தாழம்பூ, நெய்தல் புஷ்பம், மகிழம்பூ ஆகிய புஷ்பங்களாலும், துளசி, வில்வம், மருஉ, தவனம் ஆகிய பத்ரங்களாலும் (இலைகளாலும்) பக்தியின் அடிப்படையில் செம்பருத்தி, ரோஜா மலர்களாலும் அர்ச்சிப்பது விசேஷம்.

வாடின, அழுகிய புஷ்பங்களைக் கொண்டு அர்ச்சிக்கக் கூடாது. அரைத்த சந்தனத்தில்

தாமரை மலரைத் தோய்த்து அர்ச்சிப்பது, அளவற்ற பலனைத் தரும். குங்குமப்பூவினால் பூஜை செய்வது பரம ஸௌபாக்கியத்தைத் தர வல்லது. சந்தனத்தில் தாமரை மலரைத் தோய்த்தும், குங்குமப்பூவினாலும் யோகமாயா ஸ்ரீபுவனேஸ்வரிக்கு அர்ச்சனையை அடிக்கடி செய்வது பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் வழக்கம். இவர் செய்யும் பூஜையே அழகு.

ஸ்ரீவித்யா ஆராதனையில் பூஜை பிரதான அங்கம். வெறும் ஜபம், வெறும் பூஜை சரியில்லை. ஜபம் செய்து விடலாம். பூஜை செய்வது கஷ்டம். பூஜை செய்வதை விட, பூஜைக்கு ஏற்பாடு செய்து கொள்வது அதைவிட கஷ்டம். பின் நிர்மால்யம் எடுப்பது விசேஷம். நிர்மால்யம் களைவது மிக முக்கியம். ஏற்கெனவே உபயோகித்த திரியைப் போடக்கூடாது. எரிந்த பாதித்திரியை கத்தரியால் கத்தரித்து, மீதமுள்ள திரியை ஏற்றக் கூடாது. புதுத் திரி போட வேண்டும். விளக்கில் கறுப்புப் புகை படியக் கூடாது. திரி எரிந்து அந்த புகை வாசனை வரவும் கூடாது. பஞ்சுத்திரி, பட்டுத்திரி, தாமரை நூல் திரி உபயோகிக்கலாம். பழைய துணியை துண்டித்துத் திரியாக போடக் கூடாது. விளக்கின் மீது (தலையில்) புஷ்பம் வைக்கக் கூடாது. திரிச்சுடரின் வெப்பம் பட்டு புஷ்பம் கருகி அதன் வாசனை வரக்கூடாது.

மார்ச்-ல் வெளி வந்த நடுக்கம் தீர்த்த நாயகர் என்ற கட்டுரையை படித்தோம். அதே போன்று தாம்பரத்திலிருந்து கிழக்கே ஐந்து கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் உள்ள மாடம்பாக்கம் என்ற ஊரில் அருள்மிகு தேனுபுரீஸ்வரர் ஆலயம் உள்ளது. முன்புறம் உள்ள மண்டபத்தில் அருள்மிகு சரபேஸ்வரர் ஒரு தூணில் எழுந்தருளியுள்ளார். பிரதி ஞாயிறு தோறும் ராகு கால பூஜை நடக்கிறது. அதில் நூற்றுக்கணக்கான பக்தர்கள் கலந்து கொண்டு அருள் பெற்று வருகிறார்கள்.

— எம். அமுதா

பூவை விளக்கின் கழுத்துப் பகுதியிலும், அடிப் பாகத்திலும் மாலையாகச் சார்த்தலாம். புஷ்பமும் போடலாம்.

பௌர்ணமியில் அம்பிகை தரிசனம்

◆ முழு நிலவு தோன்றும் பௌர்ணமி தினத்தில் ஸ்ரீலலிதா பரமேஸ்வரியை ஐந்துவித உபசாரங்களால், பூஜித்து, லலிதா ஸஹஸ்ர நாமத்தை ஸ்தோத்ரம் செய்வது சிறப்பான வழிபாடாகும். தேவி உபாசனை செய்பவர்கள் பௌர்ணமியில் கட்டாயம், விசேஷமாக இந்த ஸஹஸ்ரநாமம் கொண்டு பூஜிக்க வேண்டும். லலிதையின் பதினைந்து கலைகளும் (காமேஸ்வரி, பகமாலினி போன்ற திதி நித்யா தேவிகள்) அவர்களுடைய கிரண ரூபமான அணிமா, லகிமா போன்ற சக்திகள் ஒருங்கே, பௌர்ணமி தினத்தில் சந்த்ர மண்டலத்தில் சேர்ந்திருப்பதால் அன்றைய தினம் பூஜிப்பது மிகுந்த விசேஷமாகும்.

சாலக்ராமம், பாணம் போன்றவற்றில் விஷ்ணுவும், சிவனும் பூரணமாயும், எப்போதும் சாந்நித்யத்தோடும் இருப்பதால் ஆவாஹனம், அதற்கான முத்திரைகள் செய்யக்கூடத் தேவையில்லை. அவ்வளவு விசேஷம் வாய்ந்த நாள் பௌர்ணமி.

இதனால்தான் ஸ்ரீபரத்வாஜ ஆசிரமத்தில் மேல்தளத்தில், முழுநிலவைப் பெரிய கண்ணாடியைக் கொண்டு பிரதிபலிக்கச் செய்தும், சந்தனத்தில் சந்திர மண்டலத்தை வரைந்து, புஷ்பம் சார்த்தி, பதினைந்து திதிநித்யா தேவிகள், முச்சக்தி தேவிகளை நாமாவளிகளால் மலர்கள் கொண்டு அர்ச்சித்து, சித்ரான்னம் படைத்து, தூப தீபம் காட்டி, ஆரத்தி எடுப்பது பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகளின் வழக்கம். சாதாரண நாட்களில் அன்னையை ஆராதிப்பதற்கு என்றே பிறவி எடுத்திருக்கும் இவர் சென்னை திருவல்லிக்கேணி 23, ஹனுமந்தராயன் கோவில் தெருவில் மணிக்கணக்கில் பூஜித்துக் கொண்டே இருக்கிறார். கஷ்டம், பிரச்னைகள் என வரும் நிறைய பேருக்கு அம்பாளை ஆராதித்த பாக்கியத்தால் நல்வாக்குச் சொல்வதாலும், பரிகாரம் செய்வதாலும் அவரவர் கஷ்டங்களினின்று விடுபடுகிறார்கள் என்பது கண்கூடு. அவருடைய குடும்பத்தில் ஒருவனாக இருக்கும் பாக்கியம் பெற்ற நான் இவற்றையெல்லாம் நாளும் கண்டு மெய் சிலிர்த்து அவர் அடியொற்றி நடந்து வருகிறேன்.

— ஸ்ரீபரத்வாஜ சுவாமிகள்

"எல்லோர் கவனமும் எங்கள் மீது!
தாங்க்யூ, என்டைஸ்!"



என்டைஸ்
பள்ளிச்சீருடைகள்.
துடிப்புடன் திகழும்
பள்ளிப்பருவத்திற்கு
உறுதியான துணை.
படிக்கும்போதும்,
விளையாடும்போதும்.
என்டைஸ் சீருடை.
இளைய பாரதத்தின்
இதயத்தில்
இடம் பெற்றது.

என்டைஸ்®

பள்ளிச்சீருடைகள்

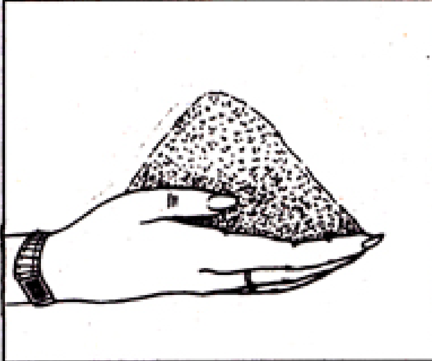
சிறந்த ரகங்கள். சரியான விலை.

நேஷனல் டெக்ஸ்டைல் கார்ப்பொரேஷன் (தமிழ்நாடு மற்றும் பாண்டிச்சேரி லிமிடெட்) ஒரு மத்திய அரசு நிறுவனம்

35-B, சோமசுந்தரம் மில்ஸ் ரோடு, கோயம்புத்தூர் - 641 009.

DOUBLE HANS BASMATI RICE





BEST QUALITY

at

very affordable

and

Cheap price

AVAILABLE IN
1 KG, 5KGS, 25 KGS BAGS

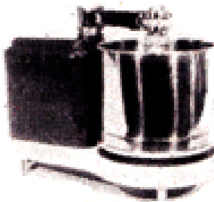
WITH :

PANKAJ TRADERS

9, CHINNATHAMBI MUDALI STREET CHENNAI - 600 079
PH : 5227600, 5230040. FAX : (044) 5230416

---

ammi®



Patent Pending

அம்மி, ஆட்டுக்கல், திருகுக்கல், உரலாக செயலாற்றும் ஒரே கிரைண்டர்

Dealers :

Madras : Arthi & Co., Ph : 4344091
Kumbakonam : M.R.S. Ph : 20017
Coimbatore : Madras Engineering Corp. Ph : 301226.

அம்மி கிரைண்டரில் அழகு குறிப்பு !

(முற்காலத்தில் மஞ்சள், சியக்காய் போன்ற அழகு சாதன மூலிகைகளை அம்மியில் மென்மையாக அரைத்து, பூசி, நம் முன்னோர் சரும ஆரோக்கியத்துடனும், நீண்ட கூந்தலுடனும் வாழ்ந்தனர். மறைந்த இப்பழக்கத்தை அம்மி மீண்டும் தொடர உதவுகிறது.)

1. ஹேர் பேக் (Hair Pack) எண்ணெய் குளியலுக்கு இரண்டு முழு சியக்காயுடன் இரண்டு ஸ்பூன் வெந்தியம் (Conditioner) சேர்த்து அம்மி **(ammi)** கிரைண்டரில் மென்மையாக பொடிக்கவும். இத்துடன் சிறிது நீர்விட்டு 20 செம்பருத்தி இலைகளை சேர்த்து நுரை பதத்தில், அரைத்து எடுத்து தேய்த்து குளித்தால் உங்கள் கேசத்தின் ஆரோக்கியம் கூடும், உடலுக்கும் மிகுந்த குளிர்ச்சி.



முகப்பரு நீங்கி பிரகாசிக்க: சிறு துகல்களாக உடைத்த ஜாதிக்காய் இரண்டை அம்மி கிரைண்டரில் பொடிக்கவும், பின் கடலை மாவு, ரோஸ் வாட்டரையும் சேர்த்து



கணிதத்தில் தானே
தோற்றாய்,
தோல்வியில் துவளாதே.
என் செல்ல மகளே!
சோர்வைத் தழுவாதே.

இடறல் இன்றி
வெற்றி கிடைத்தால்
சுவை குறைவே.

போராடி
விழுந்து
களைத்து
மனம் மாய்ந்து
மீண்டும் எழுந்து
போராடி

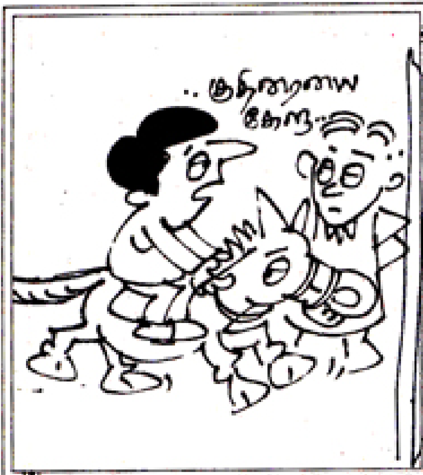
ரோஜாக்கள்
பனியில் குளித்துக்
காத்துக் கிடக்கின்றன..

பெறுகின்ற வெற்றியின்
இன்பம்
அருமையானது.
மறக்க இயலாதது.

எனவே
அழாதே, என் இனிய மகளே!

கண்ணீரைத் துடைத்தெறி.
சிரி.
சிலிர்
சிந்தி.
செம்மையாய்ச்
செயல்படு. அழாதே.

தோல்வியைக் கிழி
உள்ளே உற்றுப் பார்.
அது உனக்கு
நான்கு திசைகளையும்



ஒருவன் குதிரை மீது சவாரி செய்து கொண்டிருந்த போது அது திடீரென்று நாலு கால் பாய்ச்சலில் கண்மண் தெரியாமல் ஓடத் துவங்கியது. ஒரு வழிப்போக்கன் ஒதுங்கி நின்று, "எங்கே போகிறாய்?" என்று கேட்டான். சவாரி செய்தவன், "எனக்கு என்ன தெரியும்? குதிரையைக் கேள்" என்றான்.

நம்முடைய இன்றைய வாழ்க்கையும் இது போலவே உள்ளது. அவசர யுகத்தின் நிர்ப்பந்தங்கள் நம்மைச் செலுத்த இலக்கு பற்றிய தெளிவான சிந்தனையில்லாமல் ஓயாமல் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

— ஜென் துறவி தீ நாட் ஹான்

தகவல் : அ. ஷண்முகசுந்தரம்

காட்டும்.

தோல்வியைப் பயில்
பின்
வாழ்வைப் பயில்.
பின்னர்,
தோல்வியையும் கண்ணீரையும்
வெற்றிக்கு உரமாக்கும்
ரசாயனம் பயில்.
இறுதியில் கணிதம் பயில்
தேர்வெனும் பாலை நிலத்தில்
கணிதப் பாடத் தோல்வியை
கானல் நீராய்க் கொள்.
வெற்றியெனும் சோலை
கூப்பிடு தூரத்தில்
உள்ளது.

துணிவை உண்.
தளர்வைத் தவிர்.
வான் உனதே.

"பேசி"யை வடிவமைத்த
விஞ்ஞானி
சறுக்கியது, பலமுறை.
இதை நீ உணர்,
"பேசி"யில் பேசும் போதெல்லாம்.
காவியம் படைத்து
பா ரதம் ஆனான்
இங்கிலாந்தில்
கவிஞன் ஒருவன்.
இது வரலாறு.
நீயும்
வெற்றி பெறும் போது,
வரலாறு
உன்னைக்
கணக்கில்
குறித்துக் கொள்ளும்.

நம் வீட்டுத் தோட்டத்தில்
ரோஜாக்கள்
பனியில் குளித்துக்
காத்துக் கிடக்கின்றன,
கட்டப்பட மட்டுமல்ல.
வெற்றி மாலையாய்
என் மகள் கழுத்தில்
விழவும்.
மேலும் இங்கு என்
இரு கரங்கள் காத்திருக்கின்றன.
நீ சரிந்தால்
தூக்கி நிறுத்தவும்,
வென்றால்,
தட்டிக் கொடுக்கவும்.

— ஜோசப் குமார்



இம்மாத இல்லத்தரசி!

பொருள் : 'ஜில்'லென...

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

மூங் கி டிலைட்

தேவையான பொருட்கள் :
பயத்தம்பருப்பு - 1 கப்
சோயா பீன்ஸ் - 4 டீஸ்பூன்
தயிர் - 5 கப்
பச்சை மிளகாய் - 4
இஞ்சி துருவியது - 2 டீஸ்பூன்
கொத்துமல்லி பொடியாக நறுக்கியது - ½ கப்
வெள்ளரிக்காய் துருவியது - ¼ கப்
கேரட் துருவியது - ¼ கப்
வறுத்த சீரகப்பொடி - 2 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவைக்கேற்ப
எண்ணெய் - பொறிக்கத் தேவையான அளவு

செய்முறை :

பயத்தம் பருப்பை 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து, 1 தேக்கரண்டி இஞ்சித் துருவல், 2 பச்சைமிளகாய் சேர்த்து அரைத்தெடுக்கவும். சோயா பீன்ஸை 6 மணி நேரம் ஊறவைத்துத் தோல் நீக்கி வேக வைத்து ¼ கப் கொத்தமல்லி, இரண்டு பச்சை மிளகாய், ஒரு தேக்கரண்டி இஞ்சித் துருவல் சேர்த்து அரைத்துத் தயிரில் கலக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்ததும் பயத்தம் பருப்பு விழுதை சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிப் பொறித்தெடுக்கவும்.

தயிரில் பொறித்த உருண்டைகளைச் சேர்த்து, சீரகத்தூளையும் உப்பும் கலந்து ப்ரிஜ்ஜில் வைக்கவும்.

பரிமாறும் பொழுது வெள்ளரிக்காய்த் துருவலையும், கொத்தமல்லியையும் கேரட் துருவலையும் கலந்து ஜில்லெனப் பரிமாறவும்.

— சியாமளா தியாகராஜன், சென்னை - 50.

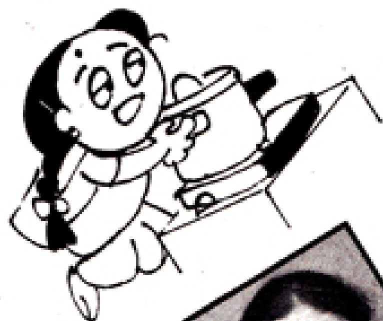
இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

ரெட் ப்யூட்டி

தேவையான பொருட்கள் :
திராட்சை ஜூஸ் - 2 கப்
தர்பூசணி ஜூஸ் - 2 கப்
எலுமிச்சை ஜூஸ் - ½ கப்
சர்க்கரை - 1 கப்
ஜெலட்டின் - 1½ டேபிள் ஸ்பூன்
ஏலக்காய்ப் பவுடர் - ¼ டீஸ்பூன்
இலவங்கப் பவுடர் - ¼ டீஸ்பூன்

செய்முறை :

முதலில் கருப்பு திராட்சையை மிக்ஸியில் அரைத்து ஜூஸ் எடுத்துக் கொள்ளவும். தர்பூசணியை தோல் சீவி உள்ளிருக்கும் கொட்டைகளை நீக்கி மிக்ஸியில் போட்டு ஜூஸ் எடுத்துக் கொள்ளவும். எலுமிச்சை ஜூஸ் தனியாக எடுத்துக் கொள்ளவும். இப்பொழுது





• கலைவாணி

திராட்சை ஜூஸ், தர்பூசணி ஜூஸ், எலுமிச்சை ஜூஸ், சர்க்கரை, ஏலத்தூள், இலவங்கத்தூள் எல்லாவற்றையும் ஒரு பாத்திரத்தில் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

வேறொரு பாத்திரத்தில் ஜெலட்டினைப் போட்டு அதில் ஓரளவு சூடான தண்ணீரை ஊற்றிக் கலக்கவும். ஜெலட்டின் கெட்டியாக வரும். ஓரளவு கெட்டியானவுடன் நாம் தயாராக வைத்திருக்கும் ஜூஸ் கலவையை அதில் சேர்க்கவும். இதை மிக்ஸியில் போட்டு நன்றாகக் கலந்து ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். இரண்டு மணி நேரம் கழித்து எடுத்து ஐஸ்க்ரீம் கோப்பைகளில் ரெட் ப்யூட்டியை எடுத்து வைத்து அதன் மேல் புதினா இலைகளை பொடியாக நறுக்கித் தூவவும். இந்த ரெட் ப்யூட்டி கமகம மணத்துடன் சாப்பிடுவதற்கு அருமையாக இருக்கும்.

— கீதா நாகராஜன், காரைக்கால்.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

டூர் டிரைஸ்

எங்கள் குழந்தைகளுக்கு பீட்ரூட் என்றாலே அலர்ஜி. எப்படி சுவையாக தயார் செய்து வைத்தாலும் தொடுவது கிடையாது. அதனால் ஒரு நாள மாலை திடீரென்று இந்த டூர் டிரைஸ் உதயமானது. இதைச் செய்து கொடுத்த பிறகு பீட்ரூட் என்றாலே இந்த டூர்டிரைஸ் தான்.

தேவையான பொருட்கள் :

பீட்ரூட் துருவல் - 1 கப்
காம்ப்ளான் பவுடர் - 1 (அ) 2 கப்
(ப்ளைன் காம்ப்ளான்)
பால் - ½ கப்
ஏலக்காய் - 1
சீனி - 2 ஸ்பூன் (இனிப்பிற்கேற்ப)
ரோஸ் எசென்ஸ் - 2 சொட்டு

செய்முறை :

முதலில் பீட்ரூட், காம்ப்ளான் பவுடர், பால் இவற்றுடன் ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியிலோ அல்லது ஜூஸரிலோ போட்டு நன்கு சுற்றவும். பின் அவற்றை எடுத்து வைக்கவும். அகன்ற பாத்திரத்தில் சிறிது நீர்விட்டு கொதித்ததும், சீனியைக் கொட்டி கொதிக்க விடவும். அப்பொழுது இரண்டு சொட்டு பால் விடவும். அதன் பிறகு சீனியில் வரும் அழுக்கை நீக்கி விட்டு, வடிகட்டி, காம்ப்ளான் கலவையுடன் கலந்து, ஏலக்காயை தட்டிப் போடவும். ரோஸ் எசென்ஸ் இரண்டு சொட்டு விட்டு நன்கு கலக்கி கிளாசில் ஊற்றி, ப்ரிஜ்ஜில் வைத்து பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடம் கழித்து, எடுத்துக் கொடுக்கவும். ஜில்லென்ற அபார சுவையுடன் இருக்கும்.

திடீரென்று விருந்தினர் வந்தால் கூட இதே முறையில் பால் பவுடர் இருந்தால் கூட செய்து கொடுக்கலாம். பீட்ரூட் இரத்த அபிவிருத்திக்கு மிகவும் ஏற்றது. இதை சூடுபடுத்தவோ, வேக வைக்கவோ இல்லை. அதனால் சத்துக்கள் அழிய வாய்ப்பில்லை. ப்ரிட்ஜ் இல்லாவிடில் ஐஸ்கட்டி போட்டுக் கொடுக்கலாம்.

— சுகந்தி, நாகப்பட்டினம்.

சங்கீதம் கற்றுக் கொள்ளும் என் பெண் பாடிப் பழக ஆசிரியர் என்ன கற்றுக் கொடுக்கிறாரோ அந்தப் பாடத்தை, அப்படியே கேசட்டில் பதிவு செய்து கொண்டு வந்து, வீட்டில் போட்டுக் கேட்டுப் பழகி பின் புதிய பாடம் கற்கிறாள். திரும்பத் திரும்ப கேட்டுப் பழகும் போது தவறு வருவதில்லை. சிறு குழந்தைகளுக்கு சங்கீதம் கற்றுக் கொடுக்கும் பெற்றோர் இம்முறையைப் பயன்படுத்தலாம். தவறாகப் பாடிப் பழகிக் கொண்டு விடும் பிரச்னையும் வராது.

— என். கலா





ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

முந்நிற மோர் - வெனிலா சர்பத்

தேவையான பொருட்கள் :

கெட்டியான குளிர்ந்த மோர் - 2 டம்ளர்
ஜீனி - 4 மேசைக்கரண்டி
மாம்பழ ஸிரப் - 1 மேசைக்கரண்டி
அன்னாசிப் பழ ஸிரப் - 1 மேசைக்கரண்டி
ரோஸ் ஸிரப் - 1 மேசைக்கரண்டி
ஏலக்காய்ப் பொடி - ¼ டீக்கரண்டி
வெனிலா ஐஸ்கிரீம் - 2 மேசைக்கரண்டி
செர்ரிப் பழம் - சிறிது (4)

செய்முறை :

கெட்டியான குளிர்ந்த மோரில் ஜீனியை

நீங்கள் கொடுத்த 'ஜில்லென்ற' தலைப்பு வெயில் காலம் வந்து விட்டதை உணர்த்துகிறது. மிகவும் எளிமையான ஜில்லென்ற பானம் கம்பங் கூழ் தான். அதை வருமானத்தில் கீழ்த்தட்டு மக்களின் பானம் என்று அனைவரும் ஒதுக்கி விடுகிறோம். ஆனால் வெயிலில் அனைத்து தரப்பினரும் தினமும் அருந்தலாம்.

இதைத் தவிர அவரவர் வசதிக்கேற்ப வேறு பல பானங்களும் அருந்தலாம். சிலர் பிரிட்ஜ் இருந்தால்தான் ஜூஸ் குடிக்க முடியும் என்று எண்ணலாம். அது தவறு. எளனியை வாங்கியவுடன் குளிர்ந்த நீரில் போட்டு விடுங்கள். வெயில் வேளையில் இளநீரில் ஒரு ஸ்பூன் குளுகோஸ் கலந்து நுங்கு தோலுரித்து சிறு துண்டுகளாக்கி அதில் போட்டுக் கலந்து குடித்துப் பாருங்கள். உடம்பே குளிர்ந்து விடும்.

தர்பூசணியை கொட்டையை எடுத்து விட்டு மிக்ஸியில் அடித்து ஜூஸாக்கி சிறிதளவு சர்க்கரை சேர்த்துக் குடிக்கலாம். ஜூஸில் அதிகம் சர்க்கரை சேர்க்காதீர்கள். வெயில் காலம் முடிவடையும் போது 2 கிலோ மேலும் எடை போட்டு விடுவீர்கள். ஜாக்கிரதை.

முலாம் பழத்தை வாங்கி உள்ளிருக்கும் கொட்டைகளை நீக்கிவிட்டு துருவியால் துருவி பால், சர்க்கரை சேர்த்து ஜூஸாக்கிப் பருகலாம். வெயிலுக்கு உகந்தது. நுங்கை தோல் நீக்கி கையிலேயே துண்டுகளாக்கி (மிக்ஸியில் அடித்தால் பசைபோல் இருக்கும்) பால் சேர்த்து ஏலக்காய், சர்க்கரை கலந்து பிரிட்ஜில் வைத்துப் பருகலாம்.

சப்போட்டாவை தோல் நீக்கி துண்டுகளாக்கிக் கொட்டைகள் நீக்கி சிறிது பாலும், நீரும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடித்து வடிகட்டி சர்க்கரை சேர்த்துப் பருகினால் மலக்கட்டே வராது. இரத்தம் விருத்தியாகும். சிலர் மாம்பழம் உடலுக்கு சூடு என்பார்கள். ஆனால் அது தவறு. மாம்பழத் துண்டுகளுடன் பால், சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட உடம்பிற்கு மிகவும் நல்லது. குழந்தைகளுக்கு, கர்ப்பிணிகளுக்குக் கொடுத்தால் இரத்தம் ஊறும். பால் சூட்டைத் தவிர்த்து விடும்.

இரண்டு மூன்று வகை பழங்கள் இருந்தால் எல்லாவற்றையும் துண்டுகளாக்கி சிறிது சர்க்கரை, சிறிது மில்க்மெய்ட் போட்டுக் கலக்கி பிரிட்ஜில் வைத்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும். வெளியே சென்றால் கூட ஜில்லென்ற செயற்கை பானங்களையும், ஐஸ்கிரீமையும் தவிர்த்து விடுங்கள். இயற்கை பழரசங்கள்தான் உடம்பிற்கு நல்லது.

வீட்டில் பழங்கள் இல்லாத பட்சத்தில் தயிரை சிலுப்பி மோராக்கி அதில் நிறைய பானைத்தண்ணீர் விட்டு உப்பு போட்டு சிறிது கடுகு, துளி பெருங்காயம், சிறிது வறுத்துப் பொடியாக்கிய மோர் மிளகாய் போட்டுக் கலக்கி சிறிது வெள்ளரிக்காய் துருவல் கலந்து சாப்பிட நீர்மோர் அமிர்தம்தான். காலையில் வெறும் வயிற்றில் முதல்நாள் சாதத்தில் ஊற்றிய தண்ணீரில் உப்பு கலந்து குடித்தால் உடம்பைக் குளிர வைக்கும்.

— என். கலைவாணி

நன்கு கலந்து தனியாக வைக்கவும். இரண்டு உயரமான கண்ணாடி டம்ளர்களை எடுத்து ஒவ்வொரு மேசைக்கரண்டி வெனிலா ஐஸ்க்ரீமை அதில் போடவும். ஐஸ்க்ரீம் மீது ஜீனி கலந்த மோரை விட்டு, பின்னர் அதன் மேல் அரையரை மேசைக்கரண்டி மாம்பழ ஸிரப், அன்னாசிப் பழ ஸிரப், ரோஸ் ஸிரப் ஆகியவைகளை விடவும். கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியான மூன்று வித நிறங்கள் வெண்மையான மோரில் அடுக்கடுக்காகத் தெரியும். எல்லாவற்றையும் கலக்கக் கூடாது.

ஏலக்காய்ப் பொடியை அதன் மீது தூவி, அலங்காரத்திற்கு இரண்டிரண்டு செர்ரிப் பழத்தை அதன் மேல் வைத்து விருந்தினர்களுக்கு இந்தக் கோடையின் போது கொடுத்தால் சூப்பராக இருக்கும். பத்து நிமிடங்களில் தயார் பண்ணி விடலாம் இதனை.

— ஏ. திவ்யா, மும்பை

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

மேங்கோ புதினா பன்ச்

தேவையான பொருட்கள் :

மாம்பழத்தைத் தோல் சீவி துண்டுகளாக்கி மிக்ஸியில் அடித்து வடிகட்டிய மாம்பழசாறு - 2 கப்

மாதுளம் பழ முத்துக்களை உதிர்த்து எடுத்த சாறு - 1 கப்

புதினா இலை - 1 கப்

சர்க்கரை - 3 மேஜைக்கரண்டி

சீரகத்தூள் - ½ ஸ்பூன்

மிளகுத் தூள் - 1 சிட்டிகை

உப்பு - 1 சிட்டிகை

எலுமிச்சம் பழச்சாறு - 1 மேஜைக்கரண்டி

அலங்கரிக்க செர்ரிப் பழம் - 4

செய்முறை :

புதினா இலைகளை மிக்ஸியில் போட்டு நைசாக அரைத்து சிறிது தண்ணீர் விட்டு கலக்கி வடிகட்டி பச்சை நிற ஜூஸ் எடுக்கவும். மாம்பழச்சாறு, மாதுளம் பழச்சாறு, எலுமிச்சம் பழம் சாறு, உப்பு, சீரகத்தூள், சர்க்கரை, புதினா சாறு ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். ½ மணி நேரம் ப்ரிட்ஜில் வைத்திருந்து வெளியே எடுத்து செர்ரி பழத் துண்டுகளால் தூவி அலங்கரித்து ஜில்லென்று பரிமாறவும். ஐஸ் துண்டங்களை போட்டும் பரிமாறலாம். மசக்கை உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் பிடிக்கும். வாந்தி வருவது போல் வயிற்றைப் பிரட்டுவது போல் இருந்தாலும் இதைக் குடித்தால் ஜீரணமாகி வயிறு குணமாகும்.

— என். கலைவாணி

என்ன கோர்ஸ், எங்கு படிக்கலாம்?

அமெரிக்காவில் மேற்படிப்பு

திறமையுள்ள மாணவர்கள் பலருக்குத் தேர்வுகள் நடத்தி அவர்களது திறமையைக் கண்டறிந்து கடனாகவோ, முழு உதவித் தொகையாகவோ அளித்து அமெரிக்கா சென்று மேற்படிப்பைத் தொடர இந்தியாவில் உள்ள U.S. Education Foundation in India என்ற அமைப்பு உதவுகிறது.

தகுதி : 10+2+4 என்ற முறையில் பட்டப் படிப்பினை முடித்து 50% மதிப்பெண் பெற்று தேறியிருக்க வேண்டும். நல்ல ஆங்கிலப் புலமை வேண்டும். இந்தியப் பாடத்திட்டத் தின்படி குறைந்தது நான்கு வருடம் பட்டப் படிப்பு படித்திருக்க வேண்டும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு தமிழகத்தில் உள்ள U.S. Education Foundation in India, American Consulate Bldg., Anna Salai, Chennai - 600 006.

அல்லது

தலைமை அலுவலகம் அமைந்துள்ள U.S.E.F.I. Full Bright House, 12, Hailey Road, New Delhi - 110 001. என்ற முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

— ஏ. கிருஷ்ணகுமார், வத்லகுண்டு.

இலவசமாக சுய வேலை வாய்ப்புத் திட்டம்.

டாக்டர் அம்பேத்கார் சுய வேலை வாய்ப்பு நிறுவனத்தில் கீழ்க்கண்ட தொழில்கள் இலவசமாக கற்றுத் தருகிறார்கள். உணவு, தங்குமிடம் இலவசம், மிகவும் சுத்தமாக நல்ல சூழ் நிலையில் அழகிய கிராமத்தில் பாடங்கள் கற்றுத் தரப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும் தனியாக லேப் உள்ளது.

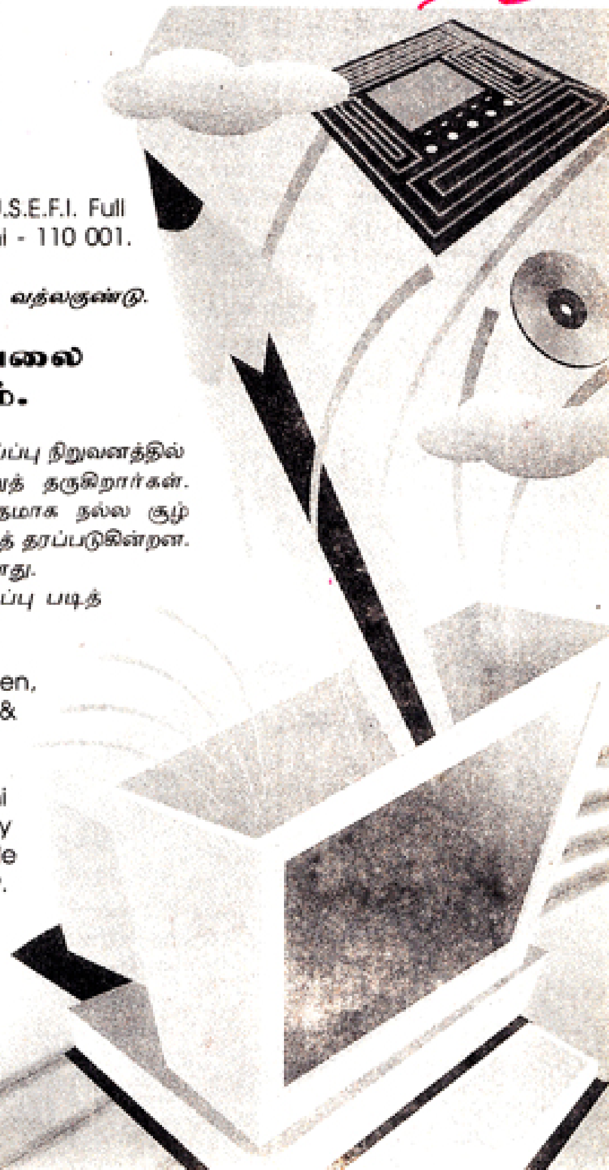
கல்வித் தகுதி : குறைந்த பட்சம் 8-ம் வகுப்பு படித் திருந்தால் போதும்.

வயது : 18 வயது முதல் 35 வயது வரை.

முன்னுரிமை : S.C., S.T., Destituted Women, Widows. O.C can also apply. Both boys & girls, men & women.

Training Programmes offered :

1. Mushroom Cultivation; 2. Agarbathi Making; 3. Handicrafts; 4. Sericulture; 5. Dairy Development; 6. Tailoring; 7. Readymade Garments Making; 8. Screen Printing; 9. Rexine Bag Manufacturing; 10. Book Binding; 11. Wire Chair and Wire Bag Knitting; 12. Radio & T.V. Repairs and Maintenance; 13. Motor Pumpsets Repairs and Maintenance; 14. Household Appliances Repairs



and Maintenance; 15. Two wheeler Repairs and Maintenance; 16. Power Sprayer Repairs and Maintenance; 17. Refrigerator and Airconditioner Repair and Maintenance; 18. Power Tiller and Tractor Repairs and Maintenance; 19. Carpentary and Blacksmithy; 20. Plumbing and simple House Wiring; 21. Multi Purpose Mechanism.

இங்கு மேற்கண்ட தொழில்களை பயின்றால் Certificate வழங்குவார்கள். தங்கள் ஊர்களில் உள்ள ஊராட்சி ஒன்றிய அலுவலகத்தில் உள்ள ஊர் நல அலுவலர்களிடம் தொடர்பு கொண்டால் தங்கள் தொழில்களுக்கேற்ப IRDP (ஒருங்கிணைந்த ஊரக வளர்ச்சித் திட்டம்) யின் மூலம் வங்கியில் (Security கொடுக்காது) மானியக் கடன் பெற்றுத் தருவார்கள். இந்த IRDP கடன்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் ஏப்ரல் மாதம் முதல் தொடங்கி அந்த வருடம் முழுவதும் தருவார்கள். இந்த Certificate வைத்துள்ளவர்களுக்கு முன்னுரிமையும், Try-scheme ல் மற்ற நபர்களைவிட ரூ. 1000/- மான்யம் அதிகமாகவும் கிடைக்கும்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

Dr. Ambedkar Self Employment Training Institute, Pudupudur, Periyanaicken-palayam (via), S.R.K.V. (Post), Coimbatore - 641 020.

இந்த நிறுவனம் ASETI (அசெட்டி) என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இது கூடலூர் தாலுக்காவிற்கு உட்பட்ட இடத்தில் உள்ளது. பெரிய நாயக்கன்பாளையத்தில் இருந்து 2 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

கோவையில் இருந்து மேட்டுப்பாளையம் செல்லும் பஸ்ஸில் சென்று பெரியநாயக்கன் பாளையத்தில் இறங்கி அங்கிருந்து டவுன் பஸ் பிடித்து புதுப்புதூர் செல்ல வேண்டும்.

— வி. மீனாட்சி, ஈரோடு - 9.

இப்போது இமிட்டேஷன் நகைகள் அல்லது Artificial Jewellery யின் மவுசு கூடியிருக்கிறது. கண்ணைப் பறிக்கும் டிசைன்கள். உடைக்கு மாட்சாக அணிகலன்கள் Costume Jewellery. விலையும் குறைவு.

Artificial அல்லது Diamond Jewellery யை பாடமாகக் கொண்டு படிக்கலாம். உங்களுக்குத் தேவை கொஞ்சம் 'டெக்னிக்கல் மூளை'. இதைப் படித்த பிறகு எதிர்காலத்தில் நீங்களே சுயமாக தொழிலில் இறங்கலாம். கணிசமான வருவாய் கண்டிப்பாக உண்டு.

வயது : பதினாறு வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்.

கல்வித் தகுதி : எட்டாவது அல்லது சாதாரண படிப்பே போதுமானது.

பயிற்சி : அ) Artificial Jewellery க்காக லேத் மெஷின், இன்ன பிற மெஷினில் 4 மாத பயிற்சி. மற்ற டெக்னிக்கல் பயிற்சி 2 மாதம். ஆக மொத்தம் ஆறு மாத பயிற்சி.

ஆ) டைமண்ட் ஜுவல்லரியின் கீழ் பாலிஷிங், கட்டிங், ஃபிட்டிங் போன்றவை ஆறு மாத கோர்ஸ்.

மொத்தச் செலவு : ஒன்றும் இல்லை. ஹெல்பர் போல் அங்கு வேலை செய்து கொண்டே இந்த கோர்ஸை கற்றுக் கொள்ளலாம். சம்பளமும் கிடைக்கும்.

தேர்வு முறை : நேர்முகத் தேர்வு மூலமாக மட்டுமே அனுமதி உண்டு.

தொடர்பு முகவரி : இமிட்டேஷன் Jewellery Manufacturer உங்களுக்குத் தெரிந்தவராக இருந்தால் அணுகலாம். அல்லது கீழ்க்கண்ட முகவரியை அணுகவும்.

Gemological Institute of India, 21, Gurukul Chambers, 187, 189, Mumba Devi Road, Mumbai - 400 002.

Gemology and Diamond Grading ல் டிப்ளமா கோர்ஸ் கூட பண்ணலாம். தபால் மூலமாகக் கூட இதைச் செய்யலாம். இன்னும் முழுமையான விவரங்களுக்கு Gemological Institute of India விற்கோ அல்லது உங்கள் ஊரில் இருக்கும் Small Scale Industry யையோ அணுகவும்.

— லதா சேகர், ஹைதராபாத்.



நம் குழந்தைகள் பெண் கல்யாணம் செய்து கொடுத்தும், பையன் வேலை நிமித்தமும் நம்மை விட்டு வெளியில் இருக்கும் பொழுது, சதா அவர்கள் நினைவாகவே இருக்கின்றது. அதை மாற்றி மனதை சந்தோஷமாக வைத்துக் கொள்ள நான் வீட்டில் தொட்டிகளில் செடிகளை குழந்தைகளைப் போல் அன்புடன் வளர்க்க ஆரம்பித்து விட்டேன். இது எனக்கு ஒரு மாற்றத்தையும், சந்தோஷத்தையும் கொடுக்கின்றது. தாய்ப்பாசம் மிக்க தாய்மார்களே செய்து பாருங்கள். உங்கள் மனத்திற்கும் சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கும்.

— மீனா பாலகிருஷ்ணன்

நான் முதுநிலை சமூகப்பணி (M.A. Social Work) முடிந்து கடந்த 8 வருடங்களாக சமூகபணித் துறையில் வேலை பார்த்து வருகிறேன.

தற்போது காவேரி மகளிர் கல்லூரியில் பேராசிரியையாக (Department of Social Work) பணிபுரிந்தும் வருகிறேன்.

சமூகப்பணித் துறையைப் பற்றி இன்னும் பெரும்பாலானோர்க்கு சரியாக, தெளிவாக தெரியவில்லை என்பது வருத்தமான விஷயம்.

M.A. Social Work படித்தாலோ அல்லது B.A. Social Work படித்தாலோ அனைத்து சமூக நல நிறுவனங்களிலும் வேலை தேட ஏதுவாகும். எடுத்துக்காட்டாக, அனாதை இல்லம், முதியோர் இல்லம், மனமுதிர்ச்சி அற்றோர் குழந்தைகள் இல்லம், குழந்தைகள் காப்பகம், கிராம முன்னேற்ற தனியார் தொண்டு நிறுவனங்கள், (Community Development Agencies) மகளிர்க்கான - அவர்களுக்கு எதிராக நடக்கும் அநியாயங்கள் தட்டி கேட்கும் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்களிலும் சமூகப் பணியாளர்களுக்கே முதலிடம் தரப்படுகிறது. Post Graduate Diploma in Counselling என்ற part time course மதுரையில் கற்பிக்கப்படுகிறது (மதுரை சமூகப் பணி கல்லூரி, தல்லாகுளம்). அதை தவிரவும் போதை மறக்கடிக்கும் மையம், குடி ஒழிப்பு மையம், Family Courts, குழந்தைகளை தத்து எடுத்து தரும் Child Welfare Council என்ற அனைத்து ஆலோசனை மையங்களிலும் (Counselling Centres) சமூக பணி படித்தவர்க்கே முதல் உரிமை தரப்படுகிறது.

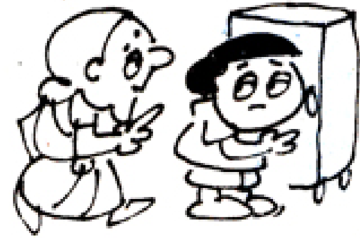
இந்தச் சமூகப் பணி கல்வி மதுரை காமராசர் பல்கலைக் கழகத்தினாலும், திருச்சி பாரதிதாசன் பல்கலைக் கழகத்தினாலும் (காவேரி மகளிர் கல்லூரி, பிஷப் ஹீபர் கல்லூரி, திருச்சி), கோயம்புத்தூர், பாரதியார் பல்கலைக் கழகத்தினாலும் அளிக்கப்படுகிறது. கிராம நல மேம்பாட்டு நிறுவனங்கள் 'Sevai' கிராமாலயா, ஸ்கோப் (திருச்சி) முதலிய சமூக நல நிறுவனங்களில் B.A. அல்லது M.A. Social Work படித்தவர்களுக்கு 2000 முதல் 4000 வரை சமூக பணியாளர்களுக்கென சம்பளம் அளிக்கப்படுகிறது.

மேலும் விவரங்களுக்கு :

Amity Club, Sheerin, M.A., S.W., (Social Work Dept.), Cauvery College, Annamalai Nagar, Trichy - 18.

B.B.M. (Bank Management)

அடுத்து எந்தத் துறையை (Course) தேர்ந்தெடுப்பது.



விளையாடி விட்டு வேர்க்க விறுவிறுக்க வரும் சிறுவர் சிறுமியர் முதலில் ஃப்ரிட்ஜைத் திறந்து அதிலிருந்து குளிர்பானத்தை எடுத்து அருந்திய பிறகே மற்ற வேலைகளைக் கவனிக்கிறார்கள். கைகாலை அலம்பிக் கொண்டு சுத்தமாக வரக் கூடாதா என்ற பாட்டியின் அறிவுரையை யாரும் சட்டை செய்வதில்லை. கை அழுக்கிலிருக்கும் கிருமிகள் ஃப்ரிட்ஜுக்குள் சென்றால் குளிர்சாதனத்தில் உணவு வகைகள் அனைத்தையுமே பாதிக்கும் என்று விஞ்ஞானிகள் எச்சரிக்கிறார்கள்.

— அ. ஷண்முகசுந்தரம்

ΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩ

இப்போது Annamalai University Chidambaram இல் கீழ்க்கண்ட கோர்ஸ் உள்ளது.

PG : 1. Diploma in Financial Management, 2. Diploma in Management Accounting, 3. Diploma in Banking, 4. Diploma in Co-operative Management.

இதில் எண். 4, இந்த கோர்ஸ் படித்து employment office -ல் பதிவு செய்தவர்களுக்கு உடனடியாக Co-operative Bank ல் வேலைக்கு எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். B.S.R.B. exam எழுதினால் கை மேல் பலன் கிடைக்கும். எனவே B.B.M. படித்து முடித்த பிறகு மேற்கண்ட 4 கோர்ஸ்ஸில் ஏதாவது எடுத்துப் படிக்கலாம். இவையெல்லாம் Correspondence Course in Annamalai University, Chidambaram - 608 002.

— வி. அமுதா, பண்ருட்டி.

B.Com Applied Commerce

+2 லெவலில் காமர்ஸ் குரூப்புடன் கணிதம் எடுத்துள்ள மாணவர்களுக்கு தற்போது உள்ள வாய்ப்புகள் B.Com, அல்லது B.A. Economics மட்டுமே. திருச்சி சீதாலட்சுமி ராமஸ்வாமி College (Autonomous), B.Com Applied Commerce என்னும் ஓர் Unique Course ஐ அளிக்கிறது. இக்கல்லூரி Bharathidhasan University உடன் Affiliate செய்

யப்பட்டுள்ள Autonomous கல்லூரி ஆகும்.

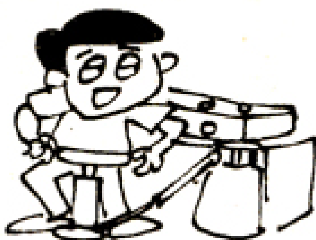
இக்கோர்ஸ் சாதாரண பி.காம் விட பல விதத்திலும் மேம்பட்டு உள்ளது. ஏதேனும் ஓர் கம்பெனி அல்லது ஏதேனும் ஓர் Organization ல் Summer Inplant Training கண்டிப்பாக 2 மாதம் ஒவ்வொரு Student ம் போக வேண்டும். தேவைப்படும் மாணவர்களுக்கு கல்லூரியே training க்கு ஏற்பாடு செய்கிறது. 3 ம் வருட முடிவில் கண்டிப்பாக ஓர் Project ம் Viva ம் உண்டு.

B.Com க்கு பிறகு மேற்படிப்பு ஆக, C.A., ICWA, A.C.S., M.B.A. முதலியன படிக்க விரும்பும் மாணவர்கள் அவற்றைத் தேறுவதற்கு கஷ்டப்படுவதற்கு முக்கிய காரணம், B.Com level syllabus ரொம்ப எளிமையாகவும், மேற்படிப்பில் மிகவும் கடினமாக இருப்பதேயாகும். இதைத் தீர்க்கும் வகையில், இக்கோர்ஸ், Operations Research, Financial Management போன்ற பல Professional Subjectகளில் மாணவர்களைத் தேற்றுகிறது.

வேலை வாய்ப்பிற்காக, பல ஏற்பாடுகளை இக்கல்லூரி, இவ்வருடத்திலிருந்து செய்ய முனைந்துள்ளது. Company களுடனும், Tie-up மூலம் Campus Interview நடக்கிறது.

எங்கள் வீட்டு கேஸ் அடுப்பில் ஏதோ கோளாறினால் சரியாக எரியாமல் 10 நிமிடத்தில் ஆக வேண்டிய சாதம் முக்கால்மணி நேரத்திற்கு மேல் ஆயிற்று. இதனால் கேஸ் 28 நாட்களுக்குக் கூட வருவதில்லை. சர்விசுக்குக் கொடுத்தால் ஒரு வாரத்திற்கு மேல் (எங்க ஊரில்) ஆகும் என்பதால் மலைத்துக் கொண்டு ரிப்பேர் செய்யாமலே இருந்தது. என் சித்தி சொன்னார்கள் 'ஸ்டவ் அடுப்பில் கேஸ் போகும் குழாயில் ஏதாவது அடைத்திருக்கும். அதனால் டியூப் பொருத்தும் இடத்தில் சைக்கிள் பம்பு கொண்டு காற்றடித்துப் பார். தூசி இருந்தால் சரியாகிவிடும்' என்றார்கள். அதன்படி செய்து பார்த்தேன். இப்பொழுது எல்லாம் 15 நிமிடத்தில் சாதம் தயார். கேஸ் 40 நாளைக்கு வருகிறது.

— ஸ்ரீமதி ஜெயகுமார்





கோதுமை, ரவை சலித்ததுல உள்ள கப்பிகள், பட்ஷண டப்பாவில் கடைசியில் இருக்கும் துகள்களை குப்பையில் கொட்டாமல் வீட்டின் வெளிப்புறத்தில் ஒரு ஓரமாகக் கொட்டி வைத்தால் எறும்பு போன்ற ஜீவராசிகளுக்கு உணவாக இருக்குமே!

— பி. ஜானகி

இக்கோர்ஸ் படிக்கும் ஓர் மூன்றாம் வருட மாணவி என்ற முறையில், இக்கோர்ஸ் என்னை மிகவும் கவர்ந்துள்ளது. I.C.W.A. Course, New Syllabus ல் படித்து வரும் எனக்கு, இப்போது, ஓரளவு பயம் தெளிந்து Professional Outlook கிடைத்துள்ளது.

Normal B.Com க்கு ஓரளவு மதிப்புக் குறைந்து வரும் இக்காலத்தில், B.Com Applied Commerce, Commerce படிக்கும் +2 மாணவர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம் என்பதில் ஐயமில்லை. மேலும் விபரம் அறிய தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

The Principal, Seethalakshmi Ramaswami College (Autonomous), Shankaran Pillai Road, Trichy - 620 002.

— சி. ஜனனி, லால்குடி.

For Diploma in Tool & Die Making.

5 years Course.

கல்வித் தகுதி : 10வது படித்திருந்தால் போதும். 18 வயதிற்குள் இருக்க வேண்டும்.

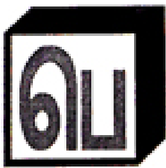
இந்த டிப்ளமா நல்ல வேலை வாய்ப்புகள் நிறைந்த கோர்ஸ். சுயமாக தொழில் செய்ய விருப்பம் உள்ளவர்களும் இதில் சேர்ந்து படிக்கலாம். இந்த டிப்ளமா முடித்தால் நல்ல வளமான எதிர்காலம் உண்டு.

விலாசம் :

Central Tool Room & Training Centre, (An Indo-Danish Project, A Govt. of India Society), B-36, Chandka Industrial Area Bhubaneswar - 31, Orrissa. Ph : (0674) - 440597, 440079, 440591.

— கே. ராஜேஸ்வரி, ஒரிஸ்ஸா.

உண்மையிலேயே பெண்ணுரிமை கிடைத்து விட்டது?



ண்ணுரிமைக்கு அர்த்தமேயில்லை என்றும் தேவையில்லாத ஆற்றாமைதான் பெண்களின் இன்றைய நிலை என்றும் பல ஆண்கள் நினைக்கிறார்கள். சமூகத்தில் பெரிய இடம் வகிக்கும் ஆண்களும் அந்த நினைப்பு உடையவர்கள் தாம்.

பெண் இரண்டாம் தரப் பிரஜை என்பதும் அவளுடைய உணர்வுகளை சமூகம் என்ன அவளுடைய சொந்த வீடே மதிப்பதில்லை என்பதும் உண்மை.

மேற் சொன்ன கருத்துக்களுக்குச் சாட்சியங்களையும் சில விரிவுகளையும் இங்கு பார்ப்போம்.

'பெண்ணுரிமை கிடைத்து விட்டது. இன்னமும் என்ன வேண்டும் உங்களுக்கு' என்று சொல்கிற கட்சியினர் தம் கருத்துக்குச் சார்பானவையாகச் சொல்கிற விவரங்கள் இவை.



1. பெண் கல்வி, உத்யோகம் - இப்போது எல்லாரும் ஆண் குழந்தைகளைப் போலவே பெண் குழந்தைகளைப் படிக்க வைத்து வேலைக்கு அனுப்புகிறோம். யுவதிகள் பொருளாதார சுதந்திரத்தையும் ஆடை சுதந்திரத்தையும் அனுபவிக்கிறார்கள். கடிகார முட்கள் தம் சலனங்களால் பெண்களை முடக்கிப் போடுவதில் பின் தங்கிவிட்டன. இப்போது இருபத்து நாலு மணி நேரமும் பெண்கள் வீட்டுக்கு வெளியே கலை, சேவை, கல்வி, தொழில் நுட்பம், அரசியல் சார்ந்த பணிகளில் ஈடுபட்டு நேர வரையறையை வென்றிருக்கிறார்கள்.

2. ஆண்கள் குடும்ப நிர்வாகத்திலும், சமையலிலும் குழந்தை வளர்ப்பிலும் சம பங்கு ஏற்கிறார்கள். பெண்களின் தேவைகளைப் புரிந்து கொண்டு நடக்கிறார்கள், பெண்களை மதிக்கிறார்கள்.

3. வரதட்சணைக் கொடுமைகள் குறைந்து வருகின்றன.

4. மறு விவாகங்கள் பெண்களுக்கு மறுக்கப்படுவதில்லை. மத்திய தர குடும்பங்களில் கூட விவாகரத்து பெற்ற பெண்களுக்கும் விதவைப் பெண்களுக்கும் மறுவிவாகம் அமைகிறது. கல்யாணத்துக்கு முன் நேர்ந்த சிறு சிறு காதல் விவகாரங்கள் மன்னித்து மறக்கப்படுகின்றன. யுவதிகள் அவற்றுக்காக காலம் முழுவதும் பழிவாங்கப்படுவதில்லை.

5. விதவைச் சின்னங்கள் தகர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன.

6. தனி வாழ்க்கை வாழும் பெண்கள் ஓரளவு பயமின்றி வாழ முடிகிறது.

7. நிறைய 'தாரான' திருமண விளம்பரங்களைப் பார்க்க முடிகிறது. பெருந்தன்மை விளம்பரங்கள் பெண்மையை மதிக்கத் தொடங்கிய அடையாளங்கள் தாமே!

மேலே சொன்ன விவரங்களை மறுப்பதற்கில்லை. ஆனால் இவற்றால் பெண்ணுரிமை கிடைத்து விட்டதாகச் சொல்வதற்கில்லை.

உதாரணத்திற்கு சமீபத்தில் வெளியான ஒரு விளம்பரத்தைப் பார்ப்போம். இது ஒரு தைர்யமான வெளிப்படையான விளம்பரம். 'ஐம்பத்தைந்து வயது



இங்கு கர்நாடகாவில் மாங்காய் சித்திரான்னம் புதுமாதிரி செய்கிறார்கள். மாங்காயை துருவி வைத்துக் கொண்டு, தேங்காய், ப. மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய், கொஞ்சம் சீரகம் எல்லாம் தனியாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, பெருங்காயம், க. வேப்பிலை எல்லாம் தாளித்து விட்டு, அரைத்த விழுதைப் போட்டுக் கிளறி (5 நிமிடம்) பின் துருவிய மாங்காயைப் போட்டு இன்னும் ஒரு 5 நிமிடம் கிளறவும். பின்பு தேவையான அளவு உப்பு போட்டு கொஞ்சம் கிளறவும். சாதத்தை உதிரி உதிரியாக வடித்துக் கொண்டு மேற்கூறிய கலவையைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். இதுவே மாங்காய் சித்திரான்னம்.

— லலிதா ராமன்

ஆணுக்கு இளமையான, ஆரோக்கியமான, படித்த, encumbrance இல்லாத குடும்ப நிர்வாகத்தில் தேர்ந்த கார்டியன் தேவை. அவன் பத்திரத்துக்கும், தேவைகளுக்கும் முழுப் பொறுப்பு ஏற்கப்படும்.'

இதே விதமாக ஒரு வயதான பெண் விளம்பரம் கொடுத்தால் அது எப்படி இருக்கும்?

இங்கு சொல்ல வந்த கருத்தைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆண், பெண் இரு சாரரும் 'இந்த விதமான' வாழ்க்கைக்குப் போவது கலாச்சாரச் சீரழிவு. எது பெண்ணுக்கு 'முடியாதோ' 'ஆகாதோ' அது ஆணுக்கும் முடியக் கூடாது. ஆகக் கூடாது. ஏனெனில் அவன் தேர்ந்தெடுக்கும் வாழ்க்கைக்குத் துணை போவதும் ஒரு பெண்தானே!

ஆக இத்தகைய விளம்பரங்கள், நிஜச் சம்பவங்கள் அதிகரித்து வரும்போது 'பெண்ணுரிமை' வந்து விட்டதாக எப்படிச் சொல்கிறீர்கள்?

அடுத்து பெண்களை வெளியுலகில் ஆண்கள் மதிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள் என்று சொல்வது அவ்வளவு உண்மையில்லை. இருபத்தோராம் நூற்றாண்டில் யாராவது உடன் வேலை பார்க்கும் பெண்ணை அவமதித்தான் என்று சொன்னால் அது அசிங்கம். இந்த நாளில் 'நாஸ்திகம்' பேசுவது 'Out dated' — அறிவு ஜீவித்தனம். ஆன்மீகத்தின் பரவலான அறிவு ஜீவி விஷயங்களில் பார் முழுவதும் உணர்ந்து, பரப்புகிற, பரக்கப் பேசுகிற நிலை வந்து விட்டதுதான் காரணம்.

அப்படியே 'ஒதுக்கீட்டுக் கொள்கை'யை எதிர்ப்பது அநியாயம். காரணம் ஆண்டாண்டு காலமாக நசுக்கப்பட்ட வர்க்கங்களை மேம்படுத்துவது நல்ல குடிமக்கள் எல்லாருக்கும் பிடித்த விஷயம். 'ஒதுக்கீடு' போவது சரியான இடத்துக்கா நபருக்கா என்பது பற்றித்தான் இப்போதைய கவலைகள், வாதங்கள்.

அப்படியே, (ஆன்மிகம் போலவே, ஒதுக்கீட்டுக் கொள்கை போலவே) 'பெண் மதித்த'லும் இன்றைய நாளின் தலை நாகரிகம். செருப்புப் போடாமல் நடப்பது எப்படியோ சட்டையில்லாமல் வெளி வருவது எப்படியோ அப்படித்தான் பெண் எதிர்ப்பும் ஆணுக்கு.

ஆகவே காலத்தின் கட்டாயத்தால் இன்று ஆண்கள் பெண்களை மதிப்பது போல காட்டிக் கொள்கிறார்கள். உள் மனசில் இன்னமும் 'பெண் எதிர்ப்பு' ஆண்களிடையே இருக்கிறது. பலர் இதை நேரடியாக ஒப்புக் கொண்டிருக்கிறார்கள். மூன்றாவதாக குடும்ப வேலைகளில் ஆண்கள் பங்கெடுத்துக் கொள்வது சௌகர்யத்துக்காக. காலையில் பரபரக்கும் இல்லத்தரசி cum தொழிலதிபர் cum இளம் தாய்க்குக் கணவன் துளியாவது உதவாவிட்டால் இருவரும் காலை ஒன்பதுக்குள் கதவுகளுக்கு வெளியே வந்து விழ முடியாது. மனைவியின் சம்பாத்தியம் இன்றியமையாததாகி விட்ட நிலையில் சின்ன அனுசரிப்புகள் தவிர்க்க முடியாதவை. அந்த 'சின்ன அனுசரிப்பு'களுக்குத் தாம் எவ்வளவு பெரிய அங்கீகாரம்!

ஒரு கூரை கீழ் வாழும் ஆண் பெண் இருவருக்கும் செக்ஸில் சமபங்கு, கேளிக்கையில் சமபங்கு, உணவில், தாகத்தில் சமபங்கு, பொருளாதாரத்தில் சமபங்கு, உழைப்பிலும் சமபங்குதானே இருக்க வேண்டும்? முன்பு ஆண் மட்டுமே செய்து வந்த வீட்டு வரவு செலவு, பாங்க் பற்று வரவு, எலெக்ட்ரிக் பில், வாடகை, டெலிஃபோன் பில் பைசல் இதர எல்லாமே இப்போது பெண் செய்கிறாள். பெண் மட்டுமே செய்து வந்த சமையல் குழந்தை வளர்ப்பை ஆணும் செய்தால் அது ரொம்ப பெரிதாகப் பேசப்படுகிறது. அது ஆணுக்கு ஸ்பெஷல். Matter of routine இல்லை.

உண்ணுவதற்கோ ருசியானது...
உடல்நலனுக்கு சிறப்பானது

அஸ்வினி

கருவேப்பிலைப்
பொடி





- கலப்படமாக, நேரடியாக உபயோகித்திடலாம் "கொலஸ்டிரால்" லை குறைக்கிறது.
- சிற்றுண்டிகளுக்கு, இட்லி, தோசை, உப்புமா, பொங்கல் போன்றவற்றுடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.
- சாதத்துடன் கலந்து சுவையாக சாப்பிடலாம்.
- ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கிறது.
- புளியேப்பத்தை நீக்குகிறது.

அனைத்து பிரபல
கடைகளிலும்
கிடைக்கும்.

அஸ்வினி ஹேர் ஆயிலின் மற்றுமொரு வெற்றிகரமான தயாரிப்பு. தொடர்புகொள்ள வேண்டிய முகவரி :

10, காதர் நவாஸ் கான் ரோடு, சென்னை - 600 006. போன் : 828 4521.

பெண்களே!

உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்காகவே வந்துவிட்டது!

'பவர்காப்' PowercaP



பெண்களுக்கான ஸ்பெஷல் ஹெல்த் காப்சூல்ஸ்

- இரத்தக்குறைவு (Anaemic)
- உடல் அசதி
- உடல் பலஹீனம்
- களைப்பு
- நல்ல தூக்கமின்மை
- ஜெனரல் வீக்னஸ்
- இடுப்பு-முதுகு வலி
- கை-கால் சோர்வு
- பசியின்மை

ஆகியவற்றுக்கு சிறந்த ஹெல்த் காப்சூல்ஸ் 'பவர்காப்' கர்பிணிப் பெண்களின் பேறு காலங்களிலும் பிரசவத்திற்கு பின்பும் சிறந்த பலனளிக்கும் டானிக் 'பவர்காப்' காப்சூல்ஸ். எந்த பத்தியமும் இல்லை. பக்க விளைவுகள் இல்லை. (No side effects)

எல்லா மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

RICH PHARMA,
1512, J-Block,
16th Main Road,
Anna Nagar,
Chennai - 600 040.
Phone : 6266649

Mfg. Lic.
No. 430

Marketed by :
RISHI HEALTH CARE
4, Valliammal Street,
Kilpauk,
Chennai - 600 010.
Phone : 616369

சிணற்று ஜலத்துக்குள் நீர் நிரம்பிய குடத்தை இழுக்கும் போது கனம் தெரிவதில்லை. ஆனால், தண்ணீர் மட்டத்துக்கு மேலே குடம் வந்தவுடன் கனக்க ஆரம்பித்து விடுகிறது. எளிதில் புரட்ட முடியாத பெரிய மரங்களை வெள்ளத்துக்கு அடியாகத்தான் புரட்டி இழுப்பது வழக்கம். அதே மாதிரி நம் துக்கங்களையெல்லாம் ஞானமாகிற தண்ணீரில் அமுக்கி விட வேண்டும். அப்போதும் துக்க ஏதுவான விஷயங்கள் இருக்கத்தான் செய்யும். ஆனால், ஜலத்துக்குள் இருக்கிற குடம் மாதிரி அப்போது துக்கம் பரம இலேசாகிவிடும்.

— ஸ்ரீ காஞ்சிப் பெரியவர்

தகவல் : வயலூரான்

ஏதோ மட போட்டதை, ஒரு சின்ன அனுசரிப்பை ரொம்ப ஸ்பெஷலாக ஏன் ஆண் சொல்லிக் கொள்ள விரும்புகிறான்?

நேர்ந்த மாற்றங்கள் அனைத்துமே 'மன மாற்றும்' ஏற்படுத்தவில்லை என்பதனால் தானே?

நான்காவதாக பெருந்தன்மை விளம்பரங்கள்தான் 'broad minded' ஆண் என்று சொல்லிக் கொண்டு 'broad minded' பெண் வேண்டும் என்றோ, வில்லங்கம் உள்ள பெண் பரவாயில்லை என்றோ திருமண விளம்பரங்கள் கண்ணில் படுகின்றனவே அவை எல்லாமே விவகாரமானவை, எத்தனையோ பேர் இந்த விளம்பரங்களுக்கு மனுப்போட்டுக் கிடைத்த அனுபவங்களை வெளியில் சொல்லக் கூட முடியாமல் தவிக்கிறார்கள். ஆகவே 'பரந்த மனப்பான்மை' கல்யாணங்கள் பெரும்பாலும் நரகத்துக்குச் சுரங்க வழியாக இருப்பதைப் புரிந்து கொண்டு சகோதரிகள் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

ஆக இவற்றையா, இந்த வாய் ஜாலங்களையா பெண் மதித்தலுக்கு அடையாளங்களாக எடுத்துக் கொள்வது?

இப்படி எல்லாவற்றுக்கும் குற்றம் கண்டு பிடித்து விவகாரம் பண்ணுகிறீர்களே உங்களுக்கு என்னதான் வேண்டும் என்று பொறுப்பாக யாராவது கேட்டால் சிலவற்றைச் சொல்லி விடுகிறோம். அவை கிடைத்தால் ஓரளவு 'பெண்ணுரிமை'க்கு அருகாமை கிடைத்ததாக நினைக்கலாகும்.

1. பெண் கல்வி, பெண் வேலைக்குப் போவது, பெண் மேன்மை எல்லாம் நகர வாழ் பெண்களுக்கும் மேட்டுக் குடிப் பெண்களுக்கும் மட்டுமேயான குத்தகை அல்ல. அவை விரவி, பரவி நம் கிராமங்களுக்கும், அடிமட்ட வர்க்கத்தவருக்கும் போய்ச் சேர வேண்டும்.

2. பெண்கள் மீது ஆண்களுக்கு இருக்கும் காழ்ப்புதான் காரணம் பின்னவர் முன்னவரை இழிவு படுத்துவதற்கு. After all இவளுக்கு இந்த அந்தஸ்தா என்று நினைப்பதால்தான் அவள் பிரமோஷனுக்கும் அவள் தொழில் மேம்பாட்டுக்கும் அவளுடைய sexuality யை காரணமாக்கி இழித்துப் பேசுகிறான். வீட்டில் இருக்கும் ஆண் நேரம் கழித்து வரும் மனைவியை 'ஊர் மேய்ந்து வருகிறாயா?' என்று கேட்கிறான்.

இது தாக்குதல் வித்தை. இதைச் சொன்னால் மட்டுமே அவளுக்கு வலிக்கும் என்று புரிந்து கொண்டு அங்கே தாக்குவது.

'தே....' என்று தினம் திட்டிக் கொண்டு கூடவே முப்பது வருஷம் வாழ்கிற ஆண்கள் இருக்கும்வரை பெண்ணுரிமை வந்ததாக எப்படிச் சொல்ல முடியும்? பெண் தன் 'பெண்மை'யை அவமதிக்கும் பேச்சுப் பேசினவனை கோர்ட்டில் நிறுத்த முடிய வேண்டும். அன்றுதான் அவனுடைய மன ஆரோக்கியத்துக்கு உத்தரவாதம்.

3. வரதட்சணை என்கிற சமூக வக்கிரம் சமூகக் கையாலாகாத்தனம் ஆண் வர்க்கத்தின் தன்மானத்தை படிப்படியாகக் குறைத்துப் பெண்ணிழிவை மேலும் மேலும் பெருக்குகிறது. அது அடியோடு ஒழிய வேண்டும்.

4. 'Premarital' விவகாரங்கள் அடியோடு ஒழிய பள்ளிக் கூடங்களில் நல்ல ஆரோக்கியமான moral instructions சார்ந்த செக்ஸ் கல்வி தரப்பட வேண்டும். இதைச் சொல்லுவதன் காரணம், 'பெண்மை' ஒரு சிலுவை என்பது போலவும் பெண்மை ஒரு போகத்துக்குரிய அசிங்கம் மட்டுமே என்பது போலவும் 'ப்ரீமேரிடல்' விவகாரங்களின் தாக்கங்கள் பெண் குழந்தைகள் மனசில் மட்டுமே வடு ஏற்படுத்துகின்றன. அவை பிற்காலத்தில் பெரிய தீம்புகளாகி விடுகின்றன.

5. பெற்றோர் பெண் குழந்தைகளை நேசிக்க வேண்டும்.

— மாலதி

Experience a new sense of achievement

FIRST Lady™

Computer–Home for Women

For the first time in India, a unique opportunity for HOUSEWIVES to learn Computers.

In a world where everyone seems to be learning computers, should you be left behind?

Welcome to FIRST LADY. Where you'll learn the latest in computers in the exclusive company of housewives like you. From trained lady tutors and at the home of another housewife in your neighbourhood.

You can choose from a variety of short-term courses designed to suit your needs, timings and budget. And acquire the computer competence to teach your kids, help your husband, plan your monthly budget or even take up a job!

Contact Computer-Homes at Chennai :

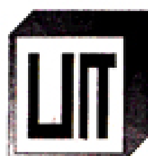
• **Adyar:** 85, II Street, Kamaraj Avenue (Opp. Registrar Office). Ph: 414806 • **Anna Nagar (East):** Flat No. 2B, H-53, IV Street, Ram Villa. Ph: 6280251 • **Anna Nagar (West) :** A1, 137-B, II Floor, I Street (Behind Anna Adarsh School & College for Women). Ph: 6280662. • **K. K. Nagar:** 1019, 76th Street, 12th Sector (Near Ayyappan Temple). Ph: 4835496 • **Mylapore:** 13, Karaneeswarar Koil Street (Near All India Radio). Ph: 4983930 • **Tondiarpet:** 614/1, T.H. Road. Ph: 5953404.

Would you like to set up a FIRST LADY Computer-Home in your neighbourhood? Write now, to: Sanjay Bhardwaj, Country Manager, FIRST LADY, Ceebros Centre, II Floor, 45 Montieth Road, Egmore, Madras 600 008. Ph : 855 3703, 855 4559.

A unit of First Computers



'மே'யிலிருந்து 'அக்டோபர்' வரை...



பாக்டீரியாக்கள் அதிகமாவது அடுக்களையில்தான். ஆச்சர்யமாக யில்லை? ஆனால் உண்மை அதுதான். காரணம், வெது வெதுப்பாக, ஈரமாக இருக்கும் பகுதியில்தான் (சமையலறையில்தான்) இனப் பெருக்கம் செய்வது என்றால் பாக்டீரியாக்களுக்குக் கொண்டாட்டம். இம்மாதிரி சமையலறைகளில் தயாரிக்கப்பட்ட சுகாதாரமில்லாத உணவினை உண்டதால் கிட்டத்தட்ட 80,000 மில்லியன் பேர் நோய் வாய்ப்பட்டிருக்கிறார்கள் 1980-ல் என்று கணக்கெடுத்திருக்கிறார்கள் சுகாதார நிபுணர்கள். 'இதுவும் தாள்களில் வந்த கணக்குத்தான். உண்மையாகச் சொல்லப் போனால் சுகாதாரமில்லாத உணவு வகைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இம்மாதிரி 4 மடங்கு' என்றும் சொல்கிறார்கள்.

இந்தப் புள்ளி விவரக் கணக்கில் மற்றொரு ஆச்சர்யமான சமாசாரம் என்ன தெரியுமா? விடுதிகளில் சாப்பிட்டு அவதிபட்டவர்களின் எண்ணிக்கையை விட வீடுகளில் சாப்பிட்டு அவதிப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை நான்கு மடங்கு அதிகமாம்.

சரியான உணவுமுறை பழக்கங்கள், நிம்மதியான உறக்கம், உடற்பயிற்சி போன்றவைகள்தாம் நம் உடம்பின் அனைத்து மண்டலங்களையும் பலப்படுத்துகின்றன என்பது உண்மைதான். ஆனால் இவைகள் எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக சுகாதாரம்தான் ஆதி மூலம் என்பதை இன்றும் நிறைய பேர் உணர்ந்திருக்கவில்லை என்பதை மேலே கூறிய கணக்கெடுப்பே உங்களுக்கு நிரூபிக்கும். நம்மில் எத்தனை பேர் வெளியிலிருந்து வீட்டிற்குள் நுழைந்தவுடன், சாப்பிடுவதற்கு முன், சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழித்து விட்டு வரும்போது, வீட்டில் நோயாளிகளைக் கவனித்து விட்டு வந்த பின் ஒரு முறைக்கு பல முறை கை, கால்களை கழுவுகிறார்கள் சொல்லுங்கள் பார்ப்போம்? பெரும்பாலானவர்கள் நினைப்பதெல்லாம் இதுதான் - வீட்டின் தரையைத்தான் சோப்பு அல்லது அழுக்கு நீக்கும் திரவத்தைக் கொண்டு தினமும் துடைக்கிறோமே இதில் எங்கிருந்து வரும் உணவை விஷமாக்கும் கிருமிகள் என்று.

• புவனேஸ்வரி

விஞ்ஞானிகள் என்ன கூறுகிறார்கள் தெரியுமா? கதகதப்பான சீதோஷ்ண நிலையான மேயிலிருந்து அக்டோபர் வரைதான் 70 வகை வைரஸ் கிருமிகள் ஜாலியாக இனப் பெருக்கம் செய்கின்றனவாம். வீட்டில் சமையலறை பளிச்சென்று இருப்பதுதான் 'சுத்தம்' என்பது பலருடைய அபிப்ராயம். ஆனால் சுகாதார முறையில் உணவு சமைத்திட எதுவாய் வைத்திருப்பது தான் உண்மையான சுத்தம். 'Food Poison' என்று சொல்லக் கூடிய சுகாதாரமில்லாத உணவு என்பதில் உணவுப் பொருட்களை பயிரிடுவதில் தொடங்கி அதில் கையாளும் நவீன முறைகள், பின் போக்குவரத்து அடுத்து நுகர்வோர் வரை பல கட்டங்கள். இருந்தாலும் வாங்கிய பொருள் கெடாமல் சுகாதார முறையில் சமைப்பது என்பது இல்லத்தரசிகளின் கைகளில்தான் பெரும்பாலும் அடங்கிவிடுகிறது. எது எப்படியோ சுத்தமாக இருக்கும் முறைகளை பழக்கப்படுத்திக் கொண்டு விட்டால் குடும்ப ஆரோக்கியம் (தொற்று வியாதிகள் இல்லாமல்) உங்கள் கைகளில்தான்.

சுகாதாரமாய் இருப்பது எப்படி என்பதற்கு முன் 'Food Poisoning' என்று கூறப்படும், உணவு விஷத்தன்மையை ஏன் அடைகிறது என்று





காலையில் செய்த புதினா சட்னி நிறைய மீந்து விட்டது. அதை மாலையில் இட்லி மாவுடன் கலந்து செய்ய, கலர் ஃபுல்லான மற்றும் சத்து நிறைந்த தோசை ரெடி. தோசை செய்த வேகத்திலேயே பறந்தும் விட்டது.

— விஜயா ராவ்

பார்ப்போம். உணவுப் பொருட்களில் இருக்கும் இரசாயனத்தாலோ அல்லது பாக்டீரியா கிருமிகளாலோ, அல்லது அவை உண்டாக்கும் விஷத்தன்மை கொண்ட 'டாக்ஸின்' பொருளாலோ உணவானது விஷத்தன்மை கொண்டு விடுகிறது.

இம்மாதிரி சுகாதாரமில்லாத உணவுகளை சாப்பிடுவதால் உடனுக்குடன் பாதிக்கப்படுபவர்கள் குழந்தைகளும் முதியோர்களும்தான். உணவுப் பொருட்களை விஷத்தன்மை அடையச் செய்வது நுண்கிருமிகள்தான். அவை எவ்வாறு சமையலறை முழுதும் பரவி விடுகிறது என்பதை பார்ப்போம். கொதிக்க வைத்து சாப்பிடும் உணவு வகைகளில் கிருமிகள் கொல்லப்பட்டு விடுகின்றன. ஆனால் சாவடு,

பொருட்களிலும் இருக்கக் கூடும். தும்மும் போது உணவுப் பொருட்களைவிட்டு சற்றே விலகிச் செல்லுங்கள்.

அடுத்து சுகாதாரமில்லாத உணவு பொருட்கள் தயாராவது எதனால் என்றால் அவைகளை சேமிக்கும் இடத்தை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாததினால்தான்.

இங்கே நீங்கள் ஒன்றை கண்டிப்பாக ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது உணவுப் பொருட்களை சேமித்து வைக்கும் இடமான குளிர் பதனப்பெட்டி கிருமிகளின் இனப் பெருக்க வேகத்தைக் குறைக்குமேயன்றி கண்டிப்பாக அவைகளை கொல்ல இயலாது என்பதைத்தான். சில சௌகர்யங்களை அனுபவிக்கும் போதே சில அதிகப்படியான பொறுப்புகளையும் நாம் கவனித்தாக வேண்டும். அதாவது குளிர்ப்பதனப் பெட்டியில் பச்சை மாமிசம் மற்றும் பிற இறைச்சி வகைகளை பதனப் பெட்டியின் அடிமட்டத்தில் வைப்பதோடு அவைகளின் இரத்தம் மற்ற உணவுப் பொருட்களின் மீது கசியாதவாறு கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். சமைத்த உணவுப் பண்டத்துடன் ஒரு போதும் பச்சை உணவுப் பொருட்களை வைக்காதீர்கள்.

சமைத்த உணவினை நன்றாக மூடி வைப்பது மிக அவசியம். பதனப் பெட்டியில் வைத்திருந்த பச்சை மாமிச வகைகளை சமைப்பதற்கு முன் அதனை அந்த அறை சீதோஷண நிலைக்கு இருக்குமாறு செய்தல் நலம். எந்த ஒரு உணவு வகைகளையும் நன்றாகக் கொதித்த பிறகு உபயோகித்தல் சாலச் சிறந்தது.

பதனப் பெட்டியை வாரத்திற்கொருமுறை de-frost செய்வதுடன் சோப்பு மற்றும் கிருமி நாசினி கலந்த வெந்நீரில் துடைத்தெடுப்பது நல்ல பலனைத் தரும். காய்கறி மற்றும் மாமிசம் வெட்ட பயன்படுத்தும் கருவிகளை உடனுக்குடன் கழுவி வைப்பது சிறந்த முறையாகும். அதிலும் மாமிசம் வெட்ட தனிக் கருவியை பயன்படுத்துவது (இன்னும்) நன்மையே. சமையலறையின் மையப் பகுதியான ஸின்க் - தண்ணீர் வடிகட்டும் இடம், பிளக் துவாரம் போன்ற இடங்களில்தான் கிருமிகள் ஃப்ளாட் கட்டி வாழும். எனவே நோய் கிருமி நாசினிகளை தினந்தோறும் அவ்விடங்களுக்கு உபயோகிப்பது நல்ல பலனைத் தரும்.

நல்ல சுகாதார முறைக்கு இதோ சில விதி முறைகள் :

1. பச்சை மாமிசம் மற்றும் பிற கோழி போன்ற இறைச்சி வகைகளை நன்றாக மூடி பதனப் பெட்டியின் அடித் தளத்தில் வைக்க வேண்டும்.

2. இறைச்சிகள் எல்லா பகுதியிலும் நன்றாக வேக வைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

3. சமைத்தவுடன் அவ்வப்போது உடனுக்குடன் சாப்பிட்டுவிடுவது பல தொல்லைகளிலிருந்து விடுபட உதவும். எனவே இரண்டின் நேரத்தையும் திட்டமிட்டுக் கொண்டு செய்யலாம்.

4. சூடான உணவு வகைகளை 63°C சீதோஷ்ண நிலையில் பராமரிக்க வேண்டும்.

5. சமைத்த உணவுடன் பச்சை உணவு வகைகளான டஸர்ட், ரெய்தா, சாலட் போன்றவைகளை சேர்த்து வைக்காதீர்கள்.

6. காலாவதியான உணவுப் பொருட்களை உம். மசாலா பொடிகளை (பரவாயில்லை என்கிற எண்ணத்தில்) ஒரு போதும் உணவில் சேர்க்காதீர்கள்.

7. சமையலறையின் சொர சொரப்பான இடங்களை (இவைகள்தான் குளு-குளு இடங்கள் கிருமிகளுக்கு) கிருமி நாசினி கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்.

8. சாலட்டிற்கு உபயோகிக்கும் காய்கறி வகையறாக்களை ஓடும் தண்ணீரில்தான் கழுவ வேண்டும்.

9. உங்கள் வீட்டுச் செல்லங்களை (செல்லப் பிராணிகளைத்தான்) அன்பு மிகுதி என்று ஒரு போதும் சமையலறையில் அனுமதிக்காதீர்கள்.

10. பச்சை மாமிசங்களை செல்ல பிராணிகளுக்கு ஒரு போதும் கொடுக்காதீர்கள்.

இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக சமையலறைக்குள் நுழையும் ஒவ்வொரு முறையும் 'சுத்தம்தான் சோறு போடும்' என்பதை உங்களுக்குள்ளேயே முணுமுணுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நம் வீட்டில் மூன்று நான்கு பேர்களுக்கு சுகாதாரமாய் சமைப்பதைப் போல, 'அப்பல்லோ' மருத்துவமனையில் ஆயிரக் கணக்கான நோயாளிகளுக்கு சுகாதாரமான உணவினை அளிப்பதில் கவனமாயிருக்கும் அதன் தலைமை உணவுப் பிரதிநிதி திருமதி புவனேஸ்வரி கூறுகிறார் :

இது தர்பூஸ் சீஸன். ஃப்ரிட்ஜில் சாதாரண ரேக்கில் வைத்து சாப்பிடுவதற்கு பதில் ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். பழத்தில் இருக்கும் தண்ணீர் ஃப்ரீஸ் செய்யப்பட்டு ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடுவது போலவே இருக்கும்.

— சித்ரா சுரேஷ்



உணவுச் சுகாதாரத்தில் விளைச்சல் விளைவித்தல், போக்குவரத்து இப்படி பல படிகள் இருந்தாலும் நம்ம கவனம் பொருட்களை வாங்குவதில்தான் இருக்க வேண்டும்.

பழவகைகளை எடுத்துக் கொண்டால் ஆப்பிள், பேரிக்காய், ப்ளம், தக்காளி போன்றவைகளை நல்ல நிறத்தில் கெட்டியாக மேல் தோலில் எவ்வித வடுக்களும் இல்லாதவையாக இருப்பதையே வாங்க வேண்டும்.

பசலை போன்ற கீரை வகைகளில் பச்சையாக இளம் தண்டுகளாக இளசாக தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

காலிப்ளவர் வெள்ளை அல்லது வெளிர் மஞ்சள் நிறம் கெட்டியாக இருத்தல் அவசியம்.

பச்சையாக ஆங்காங்கே தோலிருக்கும் உருளைகளை வாங்காதீர்கள். ஈரமில்லாத கெட்டியான வெங்காயம் பலநாட்கள் கெட்டுப் போகாது.

தற்போது விரைவு உணவு விடுதிகளில் பயன்படுத்தும் மஷ்ரூம்களை வீட்டுப் பெண்மணிகளும் தங்களது உணவுத் தயாரிப்பில் அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள், பிட்ஸா, சூப் போன்றவற்றிற்கு. மஷ்ரூம்களை தேர்ந்தெடுப்பதில் மிகக் கவனம் தேவை. ஏனெனில் அதில் சில வகை உணவினை விஷத்தன்மையாக்குவதோடு உயிருக்கே உலைவைக்கும் ரகங்களும் உண்டு. அழுகிப் போன வெங்காயம் உருளைகளை அடிக்கடி பார்த்து அவைகளை விலக்கி விடுதல் மிக அவசியம். நம் வீட்டுப் பெண்மணிகள் சர்வசாதாரணமாகச் செய்யும் தவறுகள்–

கத்தரிக்காயின் அழுகிய புழு இருந்த பாகத்தை மட்டும் எடுத்து விட்டு மற்றதை உபயோகிப்பது.

ரொட்டித் துண்டில் காளான் பகுதியை மட்டும் எடுத்து விட்டு மற்றதை உண்பது.

விலை அதிகமாச்சே என்று ஆப்பிளின் அழுகிய பகுதியை மட்டும் அகற்றிவிட்டு மற்றதை பயன்படுத்துவது.

நிறம் மாற்றப்பட்ட வேர்க்கடலையை சுவைக்காக வாங்கி உண்பது. காளான் படிந்த பனீரின் பாகத்தை மெலிதாக நறுக்கிவிட்டு மற்றதை மசாலாவிற்குச் சேர்ப்பது வேண்டாமே.

இப்படி சுகாதாரமில்லாத உணவு வகைகளை சாப்பிட்டு நோய்வாய்ப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை கடந்த பத்து வருடங்களாக அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறதாம். மேலும் இன்றைய உலகில் வாயில் நுழையாத பெயர்களெல்லாம் புதுப்புது வியாதிகளாகி வருகிறது. பணம், காசு இவற்றால் எதையும் வாங்கி விடலாம். இவ்வுலகில் ஆரோக்கியத்தையும், ஆயுளையும் தவிர. சிந்தியுங்களேன்.

— கீதா மோஹன்

பக்தி

தி ஜெம் ஷாப்

ராசிக் கற்களுக்கு ராசியான இடம்!

'பயோடேட்டா' புகழ்
வி.எஸ். மீனாட்சி சுந்தரின்
இலவச ஜாதக
ஆலோசனை!

(Consultation by Appointment only)

உங்களுக்கு உகந்த
அதிர்ஷ்டக் கற்களை
தேர்ந்தெடுக்க
ஜெம்மாலஜிஸ்ட் உதவுகிறார்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?!

குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்த அமிதிஸ்ட் எனப்படும் ஜலக்ராந்தம்.

பணப் பழக்கத்தை அதிகரிக்க கார்னட் எனப்படும் வைக்ரநத்ம்.

மன அமைதி, ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு ஸ்படிகம் உதவிகின்றன. (படிகாரம் அல்ல)

இன்னும் எத்தனையோ!! ஆற்றல் மிக்க அதிர்ஷ்டக் கற்களை பற்றி அறிய வருகை புரியுங்கள்.



பக்தி

தி ஜெம் ஷாப்

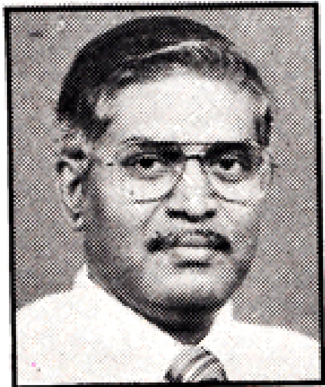
நெ. 82, சுலிவன் கார்டன் ரோடு,
விவேகானந்தா கல்லூரி எதிரில், மைலாப்பூர்,
சென்னை - 600 004. போன் : 4992624


ன் ஏஜ் என்றாலே தன்னையும் அறியாமல் ஓர் ஆர்வம் எதற்கும் கட்டுப்படாத வேகம்! இது காட்டாற்று வெள்ளம் போல் பொங்கி வரும்! "குழந்தைப் பருவத்தின்" குணங்கள் மாறி பெரியவர்களாகும் முதல் படிதான் இந்தப் பருவம்.

இந்த வயதில் இவர்கள் சுற்றிலும் உள்ள அனைத்தாலுமே எளிதில் கவரப்பட்டு விடுவர். நல்லது கெட்டது இனம் பிரிக்க முடியாத, பிரிக்கத் தெரியாத காலக் கட்டம். தன்னைப் பற்றி பிறர் புகழ்ந்தாலோ, ஏன் தன் அழகைப் பற்றியோ தனக்குள்ளே ஓர் உயர்வாக எண்ணத் தொடங்குவதும் பதி னாலு வயது முதல் இருபத்தோரு வயது முடிய உள்ள "பருவக் குழந்தைகளே"!

இந்த வயதுகளில் பெற்றோர்களுக்குத் தான் கவனமும் பொறுப்பும் அதிகம் தேவை.

• டாக்டர் எஸ். ஜெயராம்



ஏனென்றால் இந்த வயதில் இவர்களிடம் ஏற்படும் மனம் உடல் ரீதியான மாற்றங்களைப் பொருத்துதான் அவர்களின் அறிவு ஆற்றல் மனம், உடல் ஆரோக்கியம் வளர்ச்சி மற்றும் எதிர்காலம் ல்லாமே அமையும்! பின் விளைவுகளை புரிந்து கொள்ள முடியாமல் வழி தவறிப் போய் விடக்கூடிய அபாயங்களைத் தவிர்த்து ஒரு நல்ல பிர ஜையாக அவள் வளர நல்ல அடிப்படையை பெற்றோர்கள் இந்த வயதில்தான் தர வேண்டும்.

உடல் வளர்ச்சி மற்றும் பாலியல் வளர்ச்சி

16 வயது ருவக் குழந்தைகளுக்க..

ற்படும் வகையில் 'வளர்ச்சி ஹார்மோன்' (Growth Harmones) மற்றும் பாலியல் ஹார்மோன்களை 'பிட்டியூட்டரி' சுரப்பி அதிகமாக சுரப்பது இந்த வயதுகளில்தான்! இதனால் உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அதோடு பாரம்பரியம் குடும்பச் சூழ்நிலை மற்றும் உணவுப் பழக்கங்களையும் ஒட்டி பல மாற்றங்கள் அமைகின்றன. இவற்றில் நல்லனவும் உண்டு. கெடுதலானவையும் உண்டு.

முன் காலங்களில் வயதுக்கு வந்த பிள்ளைகள் முன்னிலையில் தாய் தந்தை கூட சேர்ந்து உட்கார்வது கிடையாது. இது கூட அவர்கள் மனதில் விகல்பத்தை உண்டு பண்ணக் கூடும் என்ற எச்சரிக்கை உணர்வே காரணம். வக்கிரமான உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் எந்தக் காரியத்தையும் அனுமதிப்பதில்லை. ஆடையில்லாமல் குளிக்கும் பழக்கம் கிடையாது. அதை பாவம் என்றே கூறினார்கள். உடலில் வளர்ச்சியில் தோன்றும் மாற்றங்களால் வேண்டாத கற்பனைகளுக்கு மனதில் இடமளிக்கக் கூடாது என்பதற்காகத்தான். ஆனால் இப்பொழுது நடப்பது என்ன? வீட்டிலும் வெளியிலும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் டீன் ஏஜ் பெண்களை கண்காணிக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டு விட்டது. ஒழுக்கம் கட்டுப்பாடு என்பது கை கால்களுக்கு விலங்கு போன்று அல்ல; பயிர் பாதுகாப்பதற்காக வேலி போடுவது போலத்தான் என்று புரியவைக்க வேண்டியது



பாத்திரங்களை தரையில் வைத்து துலக்கினால் பாத்திரமும் தேயும், அந்த கரகப்பான ஒலி காதுக்கும் நாராசமாக இருக்கும். இதற்குப் பழைய மணை இருந்தால் அதைப் போட்டு அதன் மேல் பாத்திரத்தை வைத்துத் தேய்த்தால் பாத்திரமும் தேயாது, காதுக்கும் இடைஞ்சல் இராது.

— என். விஜயலெட்சுமி

பெற்றோர்கள்தான்.

சொல்வது சுலபம்தான்; ஆனால் இதை எப்படிச் செய்ய முடியும் என்கிறீர்களா? ஆரோக்கியமான உடல் மற்றும் மூளை மனவளர்ச்சி அளிப்பதன் மூலம் இது முடியும். இதற்கு சித்த மருத்துவம் சில அடிப்படையான உணவு ஒழுங்குகள் பழக்க வழக்கங்களைக் கூறுகிறது. இவை பெரும்பாலும் பாட்டி வைத்திய முறைகளாகவே நம் குடும்பங்களில் காலங்காலமாக கையாண்டவைதான்.

உணவை ஒழுங்குபடுத்துவதன் மூலம் உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்த முடியும்! உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் உணவுப் பொருட்களை விலக்குவது அல்லது மிகக் குறைவாக சேர்ப்பது நன்று. வெங்காயம், பூண்டு, கிராம்பு மற்றும் மசாலா கார வகைகள் பாலியல் உணர்வுகளுக்குக் கூர்மை தருபவை. முந்திரி, பாதாம் போன்ற பருப்பு வகைகளும் அதிகம் சாப்பிட்டால் இப்படியே! கோழி, முட்டை மீன் மாமிச உணவு அடிக்கடி உண்பதும் கூட முரட்டு குணத்தையும் பால் உணர்வுகளையும் அதிகம் தூண்டக் கூடியவை. இவைகளின் தீவிர குணத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் வகையில் அதற்கு மாற்றாக வேறு சில காய்கறிகளை கூடவே சேர்த்து சாப்பிடுவதுதான் நல்ல முறை. வெங்காய பச்சடி சேர்க்கலாம். மாமிச உணவு சமைக்கும் போது சில துளி ஆமணக்கெண்ணெய் சேர்த்தால் போதும். உண்ணும் உணவுகளாலும் உணர்ச்சிகள் தூண்டப்படுகிறது; வெளிப்புற சூழ்நிலைகளாலும் ஒருபுறம் கவனம் சிதறுகிறது என்றால் விளைவுகள் எப்படி இருக்கும்? எண்ணிப் பாருங்கள்!

உடல் ஆரோக்கியத்துக்குக் கெடுதலானவை முதலில் வயிற்றில் செல்லும் உணவில்தான் ஆரம்பிக்கிறது. இரண்டாவது பழக்க வழக்கங்கள் என்கிறது சித்த மருத்துவம்! உடல் இயக்கத்தையே மொத்தமாகக் கட்டுப்படுத்துவது மூளையே என்கிறது நவீன மருத்துவம். ஆனால் மூளையின் வளர்ச்சி செயல் பாட்டுக்குத் தேவையான ஊட்டமும் வழங்குவது வயிறு தானே! ஆகவே சாப்பிடும் உணவை கவனிக்க வேண்டியது முக்கியம்! மொத்த உணர்ச்சிகளுக்கும் இருப்பிடமாக இருந்து மனிதனை ஆட்டிப் படைப்பது மூளையின் பிட்டியூட்டரி சுரப்பி தான். இந்த உணர்ச்சிகளை தாங்குவதிலும் கட்டுப்படுத்துவதிலும் கல்லீரலுக்கும் பெரும் பங்கு உண்டு. கோபம் ஏற்படும் போது அங்கு சூடும், பயம் ஏற்படும் போது சில்லிடும் உணர்ச்சியும் ஏற்படுகிறது. தைரியமே இல்லாத ஒருவனை White livered chap என்று கூறுவது வழக்கம். கல்லீரலில் அதிக உஷ்ணம் ஏற்பட்டால் அதனால் அதிக பித்த நீர் சுரப்பும், சூடும், ஒரு வேகமும், தூண்டுதலும் ஏற்பட்டு உடலில் பரவுகிறது. எனவே உடல் இயக்கம் உணர்வுகள் எழுச்சிக்குக் காரணமான மூளை நரம்பு மண்டலம் ஓரளவு கட்டுக்கு அடங்கியிருக்க வேண்டும் என்றால் இரைப்பையும் கல்லீரலில் அதிக சூடு அழற்சி தூண்டுதல் இல்லாதிருத்தல் வேண்டும். இதற்குச் சிறந்த வழி உண்ணும் உணவு ஒழுங்கு முறைதான்!

கொடூர குணம் கொண்ட புலியைக் கூட பால் கொடுத்து வளர்த்து ஒரு சாதுவான பிராணியாக மாற்றிக் காட்டியதாக ஒரு செய்திப் பத்திரிகையில் கூட வந்திருக்கிறது! இதிலிருந்து உணவு ஒழுங்கின் முக்கியத்துவம் தெரியும். இதன் அடிப்படையில் சித்த மருத்துவத்தில் பயன்படும் சில வேர், கிழங்குகள், வித்துக்கள், மூலிகைகளை மட்டுமின்றி, சில உணவுப் பொருட்களையும் 'காம வர்த்தினி' என்று குறிப்பிடுவதுண்டு. முன்பு கூறிய பூண்டு வெங்காயம் போன்றவை இதில் அடங்கும். இவற்றை வயதுப் பிள்ளைகளுக்கு அதிகம் தராமல் இருப்பது நல்லது.

இக்காலம் மூன்று வயது முதல் பாலர் வகுப்பில் (எல்.கே.ஜி.) சேர்த்ததும் மதிய உணவாக 2 இட்லியை கொடுத்து அனுப்புகிறோம். இது உயர் நிலை பள்ளி மற்றும் கல்லூரி முடிக்கும் வரை தொடர் கதையாகி 2 அல்லது மூன்று இட்லிக்கு மேல் பெரும்பாலும் பெண்கள் எடுத்துச் செல்வதாகத் தெரியவில்லை. Snacks என்ற சிற்றுண்டி பண்டங்களின் மேல் உள்ள அடங்காத ஆர்வம் முக்கியமான உணவில் இல்லாதது கவலைப்பட வேண்டிய விஷயம். இவர்கள் வீட்டுக்கு வந்ததும் வயிறு ரொம்ப சாப்பிடும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

உடம்பு பெருத்துவிடும். உடம்பு ஒல்லியாக தோன்ற வேண்டுமே என்ற எண்ணத்தில் பல பெண்கள் தங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தை கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள். கருப்பைக் கோளாறுகள், கருப்பை வளர்ச்சிக் குறைவு,

இப்பொழுது முதல் முறையாக

தூக்கமும் கண்களில் தொடரட்டுமே
அமைதியும் நெஞ்சில் நிலவட்டுமே!
ஜிங்லர்ஸ் மென்மையான தலையணைகளில்.



ஆம். மென்மையான — மிருதுவான
ஜிங்லர்ஸ் தலையணையில் முகம்
புதைத்தாலே போதும். இமைகளில் உறக்கம்
வந்திடும் எப்பொழுதும்.

- உண்மையிலேயே முழுவதுமாக துவைக்கக் கூடியது.
- விரைவில் உலரக் கூடியது. உருமாறாதது.
- பல வண்ணங்களில் வெவ்வேறு அளவுகளில் கிடைக்கிறது.
- மிருதுவானது. லேசானது.
- நீங்கள் வாங்கக்கூடிய விலையில்
- குழந்தைகளுக்கான குட்டி தலையணையும் கிடைக்கும்.

இவை போதுமே, ஜிங்லர்ஸ்
தலையணைகளை இன்றே வாங்க!



Jinglers



Real Washable Pillows.

Insight-412

Utility Textiles, Post Box No. 6858 **Madras - 600 040** Ph : 6211974

Distributor for Trichy, Thanjavur, Quide-e-Millet, Pudukottai, Pattukottai, S.A.& N.A. Districts: Tee Vee Textiles, 109, Pattamangala St., **MAYILADUTHURAI** - 609 001, Ph: 04364-26142.

Distributor for Periyar, Salem, Coimbatore, Nilgiris, Dharmapuri & Krishnagiri Districts: Ponni Ags., 29, Longly Road, Upstairs, Shevapet, **SALEM** - 636 002, Ph: 0427-212293.

Also avaible at: MADRAS: Imperial Furniture, Teynampet; Kishanchand Chellaram, Mount Road; Sekar Dresses, Kodambakkam; Presto DecoR, Deccoorum, Anna Nagar; **MADURAI:** Hajee Moosa; **THEN KASI:** Ajantha Ready Mades; **DINDIGUL:** Amutham Ags.; **TUTICORIN:** Students Ready Mades; **PONDICHERRY:** Sivaram Traders.

ஜிங்லர்ஸ் — உங்கள் ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்கு ஏற்ற துணை.

ஹார்மோன் சுரப்புக் குறைவு, ஓவரிகள் பல வீனம், கரு முட்டைகள் சரியாக உருவாகாதது, மாத விலக்குக் கோளாறுகள் என்றும் பல பிரச்னைகளுடன் என்னிடம் சிகிச்சைக்கு வரும் இளம் பெண்களின் ஆரம்பமான அடிப்படையான குறைபாடே சிறு வயது முதல் சரியாக சாப்பிடாதததுதான்.

வருங்காலப் பெண்களுக்கு இது ஒரு படிப்பினை அல்லது எச்சரிக்கையாகக் கூற விரும்புகிறேன். "ஊண் குறைந்தால் உடல் குறையும்" என்ற உண்மையை எவருமே மறுத்தலாகாது! இம் மாதிரி பிரச்னைகள் வராமல் தடுக்கவும் உடல் ஆரோக்கியத்தை கடைசி வரை பேணிக் கொள்ளவும் சித்த மருத்துவ அணுகு முறைப்படி பாட்டி வைத்தியமாக கையாண்ட சில விஷயங்களை இனி பார்ப்போம்.

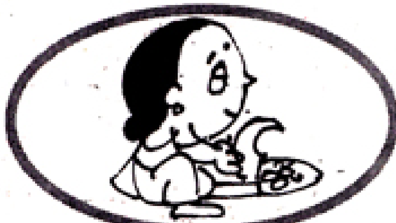
முதலில் நம் கால நிலை மாறுதல் சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்ற உணவு ஒழுங்கு தேவை. ஆண்டில் 10 மாதம் வரை வெயில் கொடுமையை அனுபவிக்கும் நமக்கு அதிகமான கார உணவு வகைகளும் நாசூக்கான காலைச் சிற்றுண்டிகளும் அவ்வளவு ஏற்றதல்ல. காலை உணவாக பழைய சாதத்தில் வெந்நீர் ஊற்றி வடித்து மோர் விட்டு வெங்காயம், துவையல், நார்த்தை ஊறுகாய் சேர்த்து சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. இந்த உணவு திட்டத்துக்கு வேறு காரணமும் உண்டு. இரவு நீண்ட உறக்கத்திற்குப் பின் காலை எழுந்ததும் உடல் சூடு அதிகமாக இருப்பதை உணரலாம். இந்தச் சூடு முழுவதும் சிறிது நேரத்தில் வயிற்றில் இறங்கி மலம், சிறுநீருடன் வெளியாகிறது. அடிவயிற்றில் தங்கும் இந்தச் சூடு பாலியல் சம்பந்தமான கருப்பை உறுப்புகளையும் சூடாக்குகிறது. மேலே கூறிய காலை உணவுக்குப் பின் மலம் சிறுநீர் பாதை மற்றும் கருப்பை அதைச் சார்ந்த உறுப்புகளும் ஏன் கண்களும் மூளையும் கூட குளிர்ச்சியடைவதை உணரலாம்.

பிறகு நாள் முழுவதும் எந்த வேலையையும் பதட்டம் களைப்பு இன்றி செய்ய உடம்பு தயாராகி விடுகிறது. மதிய உணவு வேளை நன்கு பசி எடுப்பதை உணரலாம். மதிய உணவாகக் காய்கறிகள் அதிகம் நிறைந்த சாம்பார் சாதம், ரசம் சாதம், மோர் சாதம் சாப்பிடுவதிலும் ஒரு கருத்து உண்டு. பருப்புடன் நெய் சேர்த்து சாப்பிடும் முதல் உணவு பித்தம் வாதம் இரண்டையும் வலுப்படுத்துகிறது. உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான புரதம் போன்ற ஊட்டம் தருகிறது. இரண்டாவதாக சாப்பிடும் ரசம் சாதம் பித்தம் மற்றும் சூடு அதிகமாகாமல் கட்டுப்படுத்துகிறது. இறுதியாக மோர் சாதம் உடம்பின் வயிற்றுப் பகுதியில் குளிர்ச்சியைப் பேணுகிறது. இப்படி வாதம் பித்தம் கபம் என்கின்ற மூன்றும் சம நிலையில் வைக்கப்படுகின்றன. நம் முன்னோர்கள் அத்தனை அற்புதமாக விஞ்ஞான ரீதியாக உணவைப் பிரித்திருக்கிறார்கள்.

இரவு வயிறு முட்ட உண்பது யாருக்குமே நல்லதல்ல. கீரை வகைகள் மற்றும் தயிர் இரவில் சாப்பிடுவதும் நல்லதல்ல. அசைவ உணவும் இரவில் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. பகலில் வெங்காய பச்சடி சேர்த்து உண்ணலாம். இயற்கையான பச்சைக் காய்கறிகள் பழங்கள் கீரைகளை உணவில் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. குறிப்பாக விதைகள் அதிகமாக உள்ள பழங்கள் அனைவரும் விரும்பி சாப்பிடலாம். இந்த ஒவ்வொரு விதையிலும் ஓர் உயிர்ச் சத்து அடங்கியுள்ளது. எனவே மனித உடலிலும் உயிரணுக்கள் உண்டு பண்ணும் சக்தி அதற்கு உண்டு. பெண்களின் முட்டை உருவாகும் ஓவரிகளுக்கு நன்மை உண்டு. வாரம் ஒன்றிரண்டு முறை உளுத்தங் களியை இரவு உணவாக சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

இரண்டாவது மூளை மன ரீதியான ஆரோக்கியத்தைப் பேண வலியுறுத்தும் விஷயம் - வாரம் இரண்டு முறை செவ்வாய் வெள்ளிக் கிழமைகளில் (ஆண்களுக்கு புதன், சனி) எண்ணெய்க் குளியல்! இது தேவை இல்லாத ஒன்று என்று கூறப்பட்டு வருகிறது. வாரம் 2 முறை உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் குளிக்கும் சில மூலிகை எண்ணெய் கூட உண்டு. இதனால் பல வகை மூளை நரம்பியல் சிறுநீர் கர்ப்பப்பை நோய்கள் ஜீரணக் கோளாறுகள் வராமலேயே தடுக்க முடியும். நல்லெண்ணெய்க் குளியல் தலையின் சூட்டையும் அழுத்தம் பதட்டம் அலை அலையாய் எண்ணங்கள் இவை தணிந்து சிந்தனை தெளிவு தருகிறது. வயிற்றில் சூடு தணித்து மல சிறுநீர் எரிச்சல் கண் எரிச்சல் போக்கி இரவு சுகமான உறக்கத்தையும் தருவது ஆகும். எவ்வளவு படித்தாலும்,

---

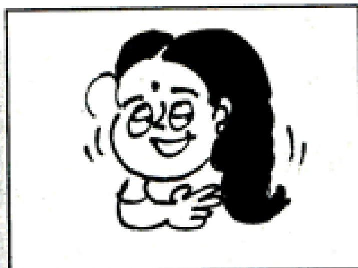


முளைக்கீரை சமைக்கும் போது, பெரும்பாலும் தண்டுகளை வீசி எறிந்து விடுகிறோம். அதைப் பொடியாக நறுக்கி பொரியல் செய்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். இது ஊளைச் சதையைக் குறைக்கும் சிறந்த மல மிளக்கியும் ஆகும்.

— ராகினி

பேன் தொல்லைக்கு எது போட்டும் போக வில்லை. கடைசியாக வேப்பிலை, வசம்பு, கருந்துளசி மூன்றையும் மிக்ஸியில் அரைத்து, தலைமுழுவதும் தடவி அரைமணி ஊறிய பிறகு வெந்நீரில் அலசி னேன். பேன் தொல்லையே இல்லை. தலை முடிக்கும் எந்தவித பாதிப்பும் இல்லை.

— சித்ராஸ்ரீதர்



சிந்தித்தாலும் மூளை சோர்வு ஏற்படாது. நமது சிதோஷ்ண நிலைக்கு இது தேவை. எண்ணெய் தேய்க்க வசதியான நேரம் சூழ்நிலை இல்லாத வர்கள் திரிபலை என்கிற கடுக்காய் தோல், நெல்லி வற்றல் தாண்டிக் காய் தோல் 3 ம் வகைக்கு கால் கிலோ அளவு 4 லிட்டர் சுத்த மான நீரில் ஊறப் போட்டு தினமும் காலை தெளிந்த நீரை தலையில் தேய்த்துக் குளிக்க லாம். இதனால் இன்னும் அதிக நன்மை உண்டு. தலை மயிர் சீக்கிரம் நரைப்பதில்லை. இந்தத் திரிபலா ஊறல் பானையை வாய்க்குத் துணி கட்டி 2 நாளுக்கு ஒருமுறை வெயிலில் வைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். முற் காலங்களில் சில வீடுகளில் 20 - 30 ஆண்டு களுக்குக் கூட இந்தப் பானை இருந்து வரும்.

மூன்றாவது விஷயம் - சுகபேதி. 3 அல்லது 6 மாதத்துக்கு ஒரு முறை கடுக்காய் தோல் சூரத்தாவாரை இலை வகைக்கு 10 கிராம் அளவு நசுக்கி எடுத்துக் கஷாயம் தயாரித்து அரை அல்லது முக்கால் டம்ளர் வீதம் காலை வெறும் வயிற்றில் உடல் வயதுக்கு ஏற்ப குடித்து வருவது நல்லது. இதனால் 3 - 4 முறை பேதி ஆகும். சிலர் இதில் ஆமணக்கு எண் ணெய் கொஞ்சம் சேர்ப்பதும் உண்டு. பேதி மருந்து பற்றியும் தவறான பயம் உள்ளது. "குடலைக் கழுவி உடலை வளர்" என்பார்கள். தினமும் உணவு உண்பதால் அடி நாக்கின் மேல் அழுக்கு படிவது போல குடல்களில் உள்ள குடலுறிஞ்சி (Lactials) களில் படிந் துள்ள ஒருவகை 'மாங்கு' பேதிக்குச் சாப்பிடு வதால் வெளியேறி விடுகிறது. உள்ளுறுப்புகள் தூண்டப்பட்டு பசி, ஜீரண சக்தி அதிகரிப் பதை உணரலாம்.

பேதிக்குச் சாப்பிடுவதால் பெண்களுக்கு என்ன நன்மை? முன்பே சொன்னது போல கருப்பை சூடு தணிகிறது மலக் குடலில் பல காரணங்களால் ஏற்படும் மலச்சிக்கல் தாபிதம் அழலை காரணமாக அதை அடுத்து உள்ள சிறுநீரகப்பை, கருப்பை ஓவரிகளும் கூட சூடா கிறது. வெள்ளைப் போக்கு மற்றும் பல வகை கருப்பை நோய்க்கு சிகிச்சை பெற வரும் பெண் களுக்குப் பெரும்பாலும் மல சிறுநீர் சிக்கலும் மலக் குடல் பலவீனமும் தவறாமல் இருப்பதை 20 ஆண்டு அனுபவத்தில் கண்டு வருகிறேன். தலைவலி, படபடப்பு, தூக்கமின்மைக்கும் இது காரணமாகிறது. இவ்வகை கருப்பை நோய்கள் பலவற்றைத் தடுக்கும் வகையில் வருமுன் காப்போனாக இந்த சுக பேதி பயன்படுகிறது. முந்திய ஒரு கட்டுரையில் சொன்னது போல் ஏழு முறை கழுவி எடுத்த கற்றாழை சோற் றுடன் அரிசி பொரி மாவும் சிறிது சர்க்கரை யும் தேங்காய்ப் பாலும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டா லும் சுக பேதி ஆகி கருப்பைக்கு நலம் செய்யும். 4 அல்லது 5 நாள் சாப்பிட்டால் வெள்ளைப் படுதல் தீரும்.

பேதிக்கு சாப்பிட்ட அன்று காலை உணவை தவிர்த்து எளிதில் செரிக்கும்படி மதிய உணவு உண்டு. உடல் உழைப்பைத் தவிர்த்து ஓய்வாக இருக்க வேண்டும். அன்று இரவு ஆனந்தமான தூக்கம் வருவதைக் காண லாம். மேலும் இந்த சுக பேதியினால் அனா வசியமான உணர்ச்சிகள் வெறி உணர்வு நீங்கி மூளை தெளிவு பெறுகிறது. மறுநாள் முதல் அதிகப் பசியை உணரலாம். இவ்வகை பேதிக்கு எடுத்துக் கொள்ள முடியாதவர்கள் சித்த மருத் துவ தயாரிப்பான இலவங்காதி மாத்திரையை 4 மாதத்திற்கு ஒருமுறை சாப்பிட்டு வந்தால் அதிக நன்மை உண்டு. சளி, சைனஸ், சுரம், சன்னி, மல சிறுநீர் கோளாறுகள் பக்க வாதம், விலாக்குத்து, காமாலை, தலைவலி, போன்றவை வராமலே உடலை பாது காக்கலாம்! எல்லா வயதினருக்கும் இது ஏற்றது. மருத்துவச் செலவு களை கணிசமாகக் குறைக்கலாம்.

14 வயது முதல் 21 வயது வரை கருப்பை வளர்ச்சி அடைந்து முழுமை அடைகிறது என லாம். இந்த வயதுகளில் கருப்பை ஆரோக் கியத்தை மனதில் கொண்டு பெண்கள் கடை பிடிக்க வேண்டியவை பல உண்டு. மாத விலக்கு ஒழுங்கீனம் இருந்தால் பிறவிக் கோளாறு தவிர மற்றவை முறையான உணவு எளிமையான கை முறை மருத்துவம் மூலம் ஆரம்பத்தில் பலருக்கு சரி செய்து விடலாம். உடனே ஹார்மோன் மாத்திரைகள் மூலம் சரி செய்ய முனைந்தால் பலருக்கு அது முடிவில் லாத தொடர் கதைதான்! கருப்பை சுயமாக செயல்படுவது வேறு. மாத்திரைகளின் தூண்டு தலால் செயல்படுவது வேறு. ஹார்மோன் மாத் திரைகள் எடுப்பதால் கர்ப்பப்பையும் ஓவரி களும் தானாக செயல்படுவது மெல்ல மெல்ல பல வீனமடைந்து விடுகிறது (functional weakness) தற்காலிகமாக பிரச்னை தீரலாமே தவிர பலருக்கு குழந்தை பாக்கியம் கூட

கேள்விக்குறி ஆகி விடலாம். இம்மாதிரி கோளாறுகளை 20 வயதுக்கு முன்பே முறையான சில சிறப்பான சித்த மருந்துகள் மூலம் சரி செய்து விடலாம்.

மாத விலக்கு ஏற்படும் முன்பு சில நாட்கள் பெண்களுக்கு உடல் சோர்வு இடுப்பு கால்கள் உளைச்சல் அலை அலையாக எழும் உடல் சூடு மலச்சிக்கல் அல்லது பேதி தாங்க முடியாத வயிற்று வலி, தலைவலி வெள்ளைப் போக்கு வாந்தி தலைசுற்றல் போன்ற பல துன்பங்கள் ஏற்படுவது உண்டு. இதை Pre menstrual tension என்பர். இது ஒரு நோயல்ல. உடல் பலவீனத்தைப் பொறுத்து இவ் விதமான கஷ்டங்கள் ஏற்படுகின்றன. இதையும் பக்க விளைவு இல்லாத வகையில் எளிய முறைகளில் சரி செய்து கொள்ளலாம். உடனே பல வித வலி நிவாரண மாத்திரைகளை நாட வேண்டியதில்லை.

நெய்யில் அல்லது ஆமணக்கெண்ணெயில் பொரித்த பெருங்காயம் 3 குண்டு மணி அளவு பனை வெல்லத்தினுள் வைத்து விழுங்கி வந்தால் சூதகவலி நின்று தீட்டு வெளியாகும். பெருங்காய லேகியம், சுக்கு லேகியம் இதற்குப் பயன்படும் சித்த மருந்துகள் பிரண்டை உப்பு (இது கடைகளில் கிடைக்காது) மற்றொரு நல்ல மருந்து. இதனால் வயிற்று வலி மட்டுமல்ல, வாந்தி மலச்சிக்கலும் தீரும். அரைகுறையாக தீட்டு காணும் குறை உள்ளவர்களுக்கு நன்கு வெளிப்படும். தலைவலி, அதிக உடல்வலி ரத்த சோகை மற்றும் நரம்புத் தளர்ச்சியின் அறிகுறி ஆகும். இதற்கு முறையான சிகிச்சை தேவை. மலச்சிக்கல் வராமல் பார்த்துக் கொண்டாலே பல பிரச்னைகள் தீரும்.

முற்காலங்களில் தீட்டு நாட்களில் பிரயாணம் உடல் உழைப்பு, எல்லாம் தவிர்த்து அறையில் 5 நாட்கள் தங்க வைத்து விடுவதுண்டு. பின்னர் எண்ணெய் தேய்த்து குளித்து மறுநாள்தான் அன்றாட வேலையில் ஈடுபடுவது உண்டு. இதனால் கருப்பைக்கு எந்த அதிர்ச்சியும் இன்றி பாதுகாக்கப்பட்டது. உடல் மன உளைச்சலுக்கும் இடமில்லை. இப்படியாக பெண்களுக்கு 90% கருப்பை இரத்தப் போக்கு நோய்கள் வரவே வாய்ப்பு இல்லை. இக்காலப் பெண்கள் பலரின் கருப்பை கோளாறுகளுக்கு இந்த ஓய்வு இல்லாமையே கூட காரணம்! படிப்பு, ஆபீஸ் உத்தியோகம், என எதையும் விடுவதிற்கில்லை! பெண்கள் இவ்விஷயத்தில் கவனம் செலுத்தினால் பல கருப்பை நோய்களை தவிர்க்கலாம்!

திருமணத்திற்குத் தயாராகி வரும் வயதில் பெண்கள் மனதில் பல எதிர் பார்ப்பு, கனவுகள், ஏக்கங்கள் உண்டு. வசதியான வாழ்க்கை என்பது விதி வசம்! ஆனால் உடல் ஆரோக்கியம் என்கிற சொத்தினை நிச்சயம் பெருக்கிக் கொள்ள முடியும். வாரம் தவறாத எண்ணெய்க் குளியலும் 3 மாதத்திற்கு ஒரு முறை சுக பேதியும் உடல் உளைச்சல் மன எழுச்சிகளை கட்டுப்படுத்த உதவும். வேண்டாத விஷயங்களை கண் காதுகளிடமிருந்து விலக்கி வைப்பது நன்று. இரவு நல்ல உறக்கம் தேவை. மனதை ஒரு முகப்படுத்த அரைமணி நேரமாவது கடவுள் தியானப் பயிற்சி நன்று. சித்த மருத்துவ கொள்கைப்படி பெண் வலது பக்கம் ஒருக்களித்து உறங்குவது அவர்களின் ஜீவ சக்தியை (அமிர்த நிலை) வலுப்படுத்த உதவுகிறது. (ஆணுக்கு இடது புறம்) மல்லாக்கப் படுத்து உறங்குவது கூடாது. இதனால் முதுகுத் தண்டு சூடாகி மூளை பலவீனம், ஆண் பெண் பாலியல் நோய்கள் மற்றும் பல விரசமான கனவுகள் ஏற்படுகின்றன. ரப்பர் மெத்தையை விட பஞ்சு மெத்தை சிறந்தது. குளிர்ந்த நீரே குளிப்பதற்கு மிகவும் ஏற்றது.

திருமணம் என்பது பலவித ஆசைக் கனவுகளின் சங்கமம் என்பது உண்மையே. என்றாலும் குலப் பெருமை அறிவு, ஆரோக்கியம், பக்தி, ஒழுக்கம் இவைகளை தொடர்ந்து நிலை நிறுத்த நல்லதொரு சந்ததியை உருவாக்கும் ஒரு புனிதச் செயலாகத்தான் இதை நமது வைத்திய சாஸ்திரம் கூறுகிறது. எனவே, தெளிவான சிந்தனையுடன் திடமான மனதுடன் முழுமையான உடல் ஆரோக்கியத்துடன் பெண்கள் திருமணத்தை எதிர் நோக்க வேண்டும். விரசமான சிந்தனைகளுக்கு விலங்கு போட வேண்டும். எழுத்து, பேச்சு, சினிமா, டீவி. பாடல்கள் எதிலுமே மனதில் இச்சையைத் தூண்டும் நோக்கமே காண முடிகிறது. இந்நாட்களில் பெண் மனம் இடம் பெறுவது மிகவும் அவசியம்!

— டாக்டர் எஸ். ஜெயராம்

ஏப்ரல் இதழில் வற்றல் பிழிந்ததை பிய்த்தெடுக்க ஃப்ரிட்ஜில் வைக்க சொல்லி ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார். 3 அரிசி, 1 ஜவ்வரிசி என்று மிஷினில் அரைத்து மாவுக்கு இரண்டு ஜலம் வைத்து கூழ் கிளறி வற்றல் பிழிந்தால் வெறும் துணியிலேயே நன்றாக தானாக எடுக்க வரும். எந்தச் சிரமும் இருக்காது.

— சியாமளா ராமஸ்வாமி



புக் ஷெல்ஃப்

மூதுரைக் கதைகள்

சிறுவர்கள் மனதில் பதியும் வண்ணம் நல்ல கருத்துக்களைக் கதைகளாக்கித் தந்திருப்பவர் ஆர். பொன்னம்மாள்.

பக் - 134 விலை ரூ. 25.00

ஆங்கில அறிஞர்களின் சிந்தனைகள்

"பொறுத்தல் நம் விதியையும் வெல்லும்"

"தீங்குகளை அடிக்கடி மன்னித்து விடலாம் இகழ்ச்சியை ஒரு போதும் மன்னிக்க முடியாது"

- இப்படி நிறைய. தொகுப்பு - திருவரசு.

பக் - 173 விலை ரூ. 35.00

(இரண்டும் - திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

வியக்க வைக்கும் வேடிக்கைக் கதைகள்

பக் - 122 விலை ரூ. 30.00

175 நன்னெறிக் கதைகள்

பக் - 243 விலை ரூ. 45.00

இரண்டின் ஆசிரியர் பேராசிரியர் ஏ. சோதி.

(இரண்டும் - நன்மொழிப் பதிப்பகம், 41, கங்கை வீதி, வசந்த் நகர், புதுச்சேரி - 3.)

விரல் நுனியில் வெளிச்சம்

இளைஞர்களுக்குத் தன்னம்பிக் கையூட்டும் கட்டுரைகள். ஆசிரியர் அரிமதி இளம் பரிதி

பக் - 164 விலை ரூ. 30.00

பகவத் கீதை

புதுக்கவிதையில் அழகாகக் கீதையைக் கூறியிருப்பவர் அரிமதி தென்னகன்

பக் - 152 விலை ரூ. 30.00

(இரண்டும் - இலக்குமி நிலையம், 53, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)



சமைத்துப் பார் பாகம் - 1

27 - வது பதிப்பு!

பக் - 233 விலை ரூ. 35.00

சமைத்துப்பார் பாகம் - 2

24 வது பதிப்பு!

பக் - 288 விலை ரூ. 35.00

இரண்டும், உலகமெங்கும் பிரபலமான எஸ். மீனாட்சி அம்மாள் எழுதிய் சமையல் புத்தகம்.

ஒரு அன்னையைப் போல எளிமையாகச் சமையல் சொல்லித் தருகிறது.

(எஸ். மீனாட்சி அம்மாள் பப்ளிகேஷன்ஸ், 188, ராமகிருஷ்ணா மடம் தெரு, சென்னை - 28.)

உழைப்பின் உயர்வில் வாழ்வு

உழைப்பின் உயர்வைப் பல யோசனைகளுடன் கூறுபவர் கே.என். சரஸ்வதி.

பக் - 96 விலை ரூ. 20.00

ஸௌந்தர்ய லஹரி

ஸௌந்தர்ய லஹரி, ஆனந்த லஹரி, த்ரிசதீ இவைகளின் மஹிமை, கருத்து - நிவேதனம் பூஜா முறைகள்.

பக் - 112 விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும் - கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

மனத்தின் அழகு

சிறுவர்களுக்கான கதை. ஆசிரியர் ரா. கண்ணன் மகேஷ்.

பக் - 92 விலை ரூ. 20.00

(ரா. கண்ணன் மகேஷ், நவபாரதி பிரசுரம், 14, தெற்கு மாட வீதி, திருநின்றவூர் - 4.)

அஷ்டோத்திரம், கவசம், அஷ்டோத்திரமாலா, துதி

கோவி. சேகஷ பட்டாபிராமன் தனக்கு ஏற் பட்ட தெய்வ அனுபவத்தில்

பரமாச்சார்யார், அன்னை, ராகவேந்திரர் என மகான்கள், தெய் வங்களின் மேல் எளிய தமிழில் பக்தி நெறி யோடு எழுதியுள்ள நாமாவளிகளின் தொகுப்பு.

பக் - 171 விலை ரூ. 32 + தபால் செலவு.

(எஸ். பட்டாபிராமன், பி-34, நான்காவது மாடி, திருப்பதி அபார்ட்மெண்ட், சின்ச் பாடா ரோடு, ஹனுமான் நகர், கல்யாண் கிழக்கு - 421 306. மஹாராஷ்டிரா).

மினி பஞ்சாங்கம்

அறைகளில் போஸ்டர் போல ஒட்டி வைத்துக் கொள்ளும் வகையில் தயாரித்திருக் கிறார்கள். பஞ்சாங்கத்தில் உள்ள அனைத்து விவரங்களும் உள்ளன. லேமினேட் செய்தது -- ரூ. 8.00; லேமினேட் செய்யாதது -- ரூ. 2.50

(கிரி டிரேடர்ஸ் ஏஜென்ஸி, 10 சன்னதி தெரு, சென்னை - 4.)

பூலோகம் ஆனந்தத்தின் எல்லை

புகைப்படக் கலைஞர் யோகா சுவாரஸ்ய மான நடையில் தன்னுடைய பயண அனு பவங்களை எழுதியுள்ளார்.

பக் - 116 விலை ரூ. 45.00

(காமதேனு பப்ளிகேஷன்ஸ் விட், 2, ஜெய சங்கர் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33.)

இனத்தோடு இனம் சேரும் தினம் வந்தது

'சுருக்'கென்ற நடையில் கதையை ஒட்ட மாக ஓடச் செய்கிறார் ஏ.ஏ.ஹெச்.கே. கோரி. சிறுகதைத் தொகுப்பு.

பக் - 152 விலை ரூ. 30.00

(ஏ.ஏ.ஹெச்.கே. கோரி, டி - 109, முதல் மெயின் ரோடு, அண்ணாநகர் கிழக்கு, சென்னை - 102.)

கோசார பலன்கள் நிர்ணயம்

பக் - 116 விலை ரூ. 22.00

லக்னங்களில் கிரகங்கள்

சந்திரனில் தடுமாற்றங்கள் பற்றி விவரித் துள்ளார்.

பக் - 112 விலை ரூ. 21.00

இரண்டின் ஆசிரியர் - மு. மாதேஸ்வரன்.

(இரண்டும் யமுனா பிரசுரம், 18/1, ராஜா பாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

நுரைப்பூக்கள்

ஒரு ரசிகர் மன்றத் தலைவரின் அரசியல் ஈடுபாடு, இனிய அவன் வாழ்க்கையில் சூறா வளி மாற்றங்கள் என சுவையாக விவரிக்கிறார் ஜனகன்.

பக் - 357 விலை ரூ. 60.00

மருந்தாகும் மூலிகைகள் பகுதி - 1

நாற்பத்தி நான்கு மூலிகைகள் எப்படி மருந் தாக பயன்படுகிறது என விவரிக்கிறார் டாக்டர் இரா. கண்ணன்.

பக் - 180 விலை ரூ. 35.00

(இரண்டும் - கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

ஸ்ரீ ராமபக்த ஹனுமான்

ஆஞ்சநேயர் பல காவியக் கதைகளில் இடம் பெற்றுள்ள தன்மை, அவருடைய மகிமை, ஸ்தோத்திரங்கள் என முழு வடிவில் தந்திருப்பவர் நாகர்கோவில் கிருஷ்ணன்.

பக் - 328 விலை ரூ. 60.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

சறுக்குமரம்

தன்னுடைய தாயின் கண்ணீர்க் கதையைப் படிக்கும் மகனாக நாவலைச் செலுத்துகிறார் பி.எஸ்.ஆர். ராவ்.

பக் - 200 விலை ரூ. 30.00

ஜோதிட கலைக்களஞ்சியம்

ஜோஸ்யத்தைப் பற்றி அறிய விரும்புபவர் களுக்கான நூல். ஆசிரியர் எஸ்.பி. சுப்பிர மணியன்.

பக் - 364 விலை ரூ. 50.00

(இரண்டும், நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி.நகர், சென்னை - 17.)

திரைக்கலைஞர்களை வரையக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

ஆசிரியர் - 'சின்னதம்பி' மார்தாண்டன்.

பக் - 64 விலை ரூ. 30.00

அரசியல் தலைவர்களை வரையக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

ஆசிரியர் சின்னதம்பி மார்தாண்டன்.

பக் - 64 விலை ரூ. 30.00

(இரண்டும், மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ.எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 17.)

உங்கள் இல்லம்

வீட்டுக் குறிப்புகள். திருமணமாகும் பெண் ணுக்கு அன்பளிப்பாகத் தரலாம். தொகுப்பு - வசுதா வரதன், வித்யா சரண்யா.

பக் - 123 விலை ரூ. 30.00

(தி லிட்டில் ப்ளவர் கம்பெனி, தி.நகர், சென்னை - 17.)

கேசட்

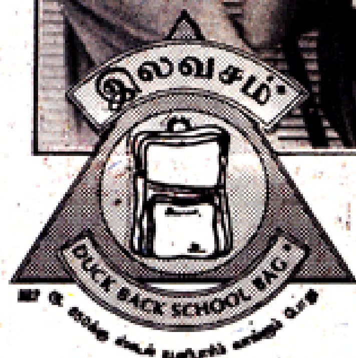
கைத்தலம் பற்றி

திருமணப்பாடல்கள் பாடியிருப்பவர் ருக்மணி ரமணி. இது ஒரு H.M.V. வெளியீடு.

விலை ரூ. 35.00

வெற்றியின் ரகசியம்
மபத்லால் சீருடைகள்





மபத்லால், எடுப்பான தோற்றம் தரும் அழகிய சீருடைகள், இதமானது. மென்மையானது. சுருக்கமற்றது. வண்ணம் மங்காதது. எல்லா பள்ளிகளுக்கும் ஏற்ற சீருடைகள் எங்களிடம் உண்டு. சரியான ரகங்களில்.

* இச்சலுகை தமிழ்நாடு மற்றும் பாண்டிச்சேரியில் 14 ஏப்ரல் '97 முதல் குறுகிய காலத்திற்கு மட்டுமே.

* பெங்கால் வாட்டர் புரூஃப் லிமிடெட்டால் தரத்திற்கு உத்திரவாதம் அளிக்கப்பட்டது.

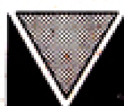


மார்க்கெட்டர்ஸ் :
மபத்லால் எஸ் ஏ இன்டெக்ஸ் லிமிடெட்
105-D, மேட்டுப்பாளையம் ரோடு, திவான். மில்ஸ்
கோயம்புத்தூர் 641 029 தமிழ்நாடு
போன் : 0422-843001, 843002 பேக்ஸ் : 91-422-843003
பேங்கர்ஸ் : தி பெடரல் பேங்க் லிட்.

---

* 1997 ஆம் ஆண்டிற்காக பலதரப்பட்ட ரகங்களில் 117 வண்ணங்களில் தயாரிக்கப்படுகின்றன.
* பாலியெஸ்டர் காட்டன் பிளென்டட் ஷர்ட்டிங்ஸ், பாலியெஸ்டர் ஷர்ட்டிங்ஸ், டிரவுசர்ஸ்.

35 மபத்லால் பேமலி ஷாப்புகள் மற்றும் 1800 அங்கீகாரம் பெற்ற விற்பனையாளர்கள் தமிழ்நாடு, கேரளா மற்றும் பாண்டிச்சேரியில் உள்ளன.



மபத்லால் சீருடைகள்

குடும்பத்தின் தேர்வு : இந்தியாவின் மிகப்பெரிய ஜவுளி உற்பத்தியாளர்களிடமிருந்து

விடுதலை அளித்த



கல் ஏந்திய மங்கை' என்று பாராட்டப்படும் நர்ஸ் நைட்டிங்கேலைப் பற்றி அறிவீர்கள். முதல் உலகப் போரின் போது மரணத்தின் பிடியிலிருந்து பலவீரர்களைக் காப்பாற்றிய நர்ஸ் கேவலைப் பற்றித் தெரியுமா? எடித் கேவல், நர்ஸ் பணி செய்து மட்டும் உயிர்களைக் காப்பாற்றவில்லை. அப்படியானால்....?

1914 - ம் ஆண்டு, செப்டம்பர் மாதத்தில் ஓர் இரவு. பிரஸ்ஸல்ஸ் நகரின் வெளியேயுள்ள ஓர் ஆஸ்பத்திரியில் தன் அறையின் ஜன்னலருகே நின்று கொண்டிருந்தாள் நர்ஸ் எடித் கேவல். தன் பணியிடையே சற்றே ஓய்வெடுப்பதற்காகத் தன் அறைக்கு வந்திருந்தாள் கேவல்.

போரில் எந்தப் பக்கமும் சேராமல் நடுநிலை வகித்த நாடு பெல்ஜியம். ஜெர்மானிய ஆக்ரமிப்புப் படைகள் அலை அலையாக நடுநிலை வகிக்கும் பெல்ஜியத்தினுள் வந்து குவிந்து கொண்டிருந்தது. அலை பாய்ந்து வரும் ஜெர்மானிய வீரர்களால் மக்களின் வாழ்வும் பழைமையான அழகிய நகரங்களும் நாசமாயின. இரவு வானத்தின் தொலைதூர விளிம்பில் முன்னேறி வரும் ஜெர்மானியர்களை எதிர்த்துப் போராடும் பிரஞ்சு, பிரிட்டிஷ், பெல்ஜிய மக்களின் துப்பாக்கி பீரங்கிகள் எழுப்பும் இடியோசையும் பளீர் ஒளியும் தொடர்ந்து கொண்டிருந்தன.

போரில் காயமுற்ற ஜெர்மானியப் போர் வீரர்கள் ஆஸ்பத்திரியில் நிரம்பி வழிந்தனர். ஜெர்மானியரானாலும் அவர்களும் மனிதர்கள், துன்பப்படுகிறவர்கள். எடித் கேவலுக்கு அது போதுமே. அவர்களுடைய வேதனையை துடைக்கப் பணியாற்றினாள். சிகிச்சை பெற்ற ஜெர்மானியர் அகன்றார்கள். இனி துன்பப்படும் திரமிக்க பெல்ஜிய மக்களுக்குப் பணிவிடை செய்யலாம் என்பதில் மகிழ்வுற்றாள் எடித். பிரஸ்ஸல்ஸில் உள்ள ஜெர்மானிய அதிகாரிகள் அவளது பணியில் குறுக்கிடவில்லை.

நர்ஸ் எடித் கேவல் ஒடிசலான தேக அமைப்புடைய பெண். நரைமுடி, நுண் உளவுத் திறன் மிக்க முகம். ஆனால் உறுதியான முகவாய் - தீர்க்கமான பார்வை. அவளுடைய தந்தை இங்கிலாந்தின் நார்ஃபோல்க்கிலுள்ள ஸ்வார்டிஸ்டன் நகரின் சமய நிறுவன முகவர் (Rector) கைக்கும் வாய்க்குமான ஏழ்மை நிலை. ஆகவே அவரது மகளான எடித், பிரஸ்ஸல் நகரில் வாழும் ஒரு சர்ஜனின் குழந்தைகளுக்கு ஆசிரியை (கவர்னஸ்) ஆகப் பணியாற்ற பெல்ஜியம் சென்றாள். அறுவை மருத்துவரான சர்ஜனின் வீட்டில், அவர் நோயுற்றவர்களுக்கு உதவுவதைப் பார்த்து, அதே போலத் தானும் துன்பமுற்றவர்களுக்குப் பணிபுரிய வேண்டும் என்ற ஆர்வம் கொண்டாள். இங்கிலாந்துக்குத் திரும்பி, கிழக்குக் கோடியிலுள்ள பிற்படுத்தப்பட்டோருக்கான (East End Slum) 'லண்டன் ஹாஸ்பிட'லில் நர்ஸ் பயிற்சி பயிலுவதற்குச் சேர்ந்தாள்.

திறமையும், கருணை உள்ளமும் உழைப்பிற்கு அலுக்காத குணமும் கொண்ட எடித் கேவலை 'ஏழைகளின் நைட்டிங்கேல்' என்று செல்லமாக அழைத்தார்கள். எடித்துக்கு அப்



வீரப்பெண்மணி

சாந்தா மூர்த்தி

போது நாற்பத்தி இரண்டு வயது. இந்நிலையில் பெல்ஜியத்து அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர், பிரஸ்ஸல்ஸ் நகருக்கு வெளியே ஒரு ஆஸ்பத்திரியும், நர்ஸ்களுக்கான பயிற்சிப் பள்ளியும் துவக்க இருந்தார். ஆஸ்பத்திரிக்கும், பள்ளிக்கும் மேட்ரனராகப் (மருத்துவச் செவிலி) பதவி ஏற்குமாறு கேவலுக்கு அழைப்பு விடுத்தார். எடித்தும் மகிழ்ச்சியோடு அந்த அழைப்பை ஏற்றுக் கொண்டு பிரஸ்ஸல்ஸ் சென்றாள். அது, இந்த இரவின் எட்டு வருடங்களுக்கு முந்தைய நிகழ்ச்சி. இப்போது கொடிய போரினால் இரவு வானம் சிவந்து கிடப்பதைப் பார்த்தபடி ஜன்னலருகே நின்று கொண்டிருந்தாள் நர்ஸ் எடித் கேவல். சிறிது நேரத்துக்குப் பின் கனத்த இதயத்தின் கனமையை நீண்ட பெருமூச்சினால் வெளியேற்றியபடி தூங்கச் சென்றாள். அவளது அன்புக்குரிய செல்ல நாய் ஜாக் அவளைப் பின் தொடர்ந்தது.

ஜெர்மானிய கவர்னரைப் பொறுத்தவரை கொள்கைகளுக்காக உயிர்த் தியாகம் செய்யும் தியாகிகளை நிம்மதியாகச் சாவதற்கு அனுமதித்தார். ஆனால் காயமுற்று உடல் தேறிய பதினெட்டு வயதுக்கு மேற்பட்ட பெல்ஜிய மக்கள் அனைவரும் ஜெர்மன் போலீஸிடம் தெரிவித்தாக வேண்டும் என்று ஆணையிட்டார். அவர்களை 'லேபர் கேம்ப்'புக்கு தங்கள் விரோதிகளுக்கு பணிபுரிய அனுப்புவதற்கான ஏற்பாடு இது. ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து டிஸ்சார்ஜ் ஆகும் நபர்களின் பட்டியலைத் தங்களுக்குத் தர வேண்டும் என்றும் நர்ஸ் கேவலுக்கும் உத்தரவிடப்பட்டது.

நர்ஸ் எடித் கேவல் ஜெர்மானிய கவர்னரின் உத்தரவுக்குக் கட்டுப்பட்டாள். ஆனால் மருத்துவமனையை விட்டு வெளியேறும் ஒவ்வொரு பெல்ஜிய இளைஞனிடமும் பிரஸ்ஸல்ஸ் நகரில் வாழும் ஒரு குடிமகனின் விலாசத்தையும் கொடுத்தாள். அந்த விலாசத்திலுள்ளவர்கள் அந்த இளைஞனுக்கு ஒளிவிடம் அளித்து, நடு நிலை வகிக்கும் ஹாலந்து நாட்டுக்கு, அவன் கடத்தப்படுவதற்கும் உதவினார்கள். இவ்வாறு பல வாலிபர்கள் மருத்துவமனைக்கும் போலீஸ் நிலையத்துக்கும் இடையே எப்படியாவது தப்பி மறைந்தார்கள். இதற்காக நர்ஸ் கேவலைக் குறை கூற முடியவில்லை ஜெர்மானியர்களால்.

ஒரு நாள் பெல்ஜிய எஞ்ஜினியர் ஒருவர் கேவலிடம் வந்தார். "மேடம்! காயமுற்ற இரண்டு ஆங்கில வீரர்கள் இங்கு அருகே ஒளிந்திருக்கிறார்கள். உங்களால் ஏதாவது உதவ முடியுமா?" என்று கேட்டார். நர்ஸ் கேவலினால் ஒரே ஒரு காரியம்தான் செய்ய முடியும். அவர்கள் காயமுற்றவர்கள் அவர்களை குணப்படுத்தியே ஆக வேண்டும். முதலில் அதைச் செய்தாள்.

அவர்களுடைய காயங்கள் ஆறி குணமடைந்ததும் ஒரு நாள் அதிகாலையில் தன்னுடைய 'ஷெப்டாக்'கான ஜாக் பின் தொடர



மிகல் இன்ஹேலர் பயன்படுத்தப்பட்டு விட்டதா? தூர எறிந்து விடாதீர்கள்! பூச்செடிகளுக்கு தண்ணீரை மழை போல ஸ்பிரே செய்ய மிக நன்கு பயன்படும். செடிகளுக்கு தண்ணீர் ஊற்றும் டியூபின் முனையில் பொருத்தி தண்ணீரை ஓட விடுங்கள்! அருமையான தண்ணீர் ஸ்பிரேயர் தயார்! தனி செலவில்லாமலே!

— ஆர். கலாநிதி

வெளியேறினாள். சற்றுத் தொலைவில் அந்த இரண்டு ஆங்கில வீரர்களும், அதிகாலையில் வேலைக்குச் செல்லும் தொழிலாளர்களைப் போல் அவளைப் பின் தொடர்ந்தார்கள். இரண்டு மணி நேரத்துக்குப் பின் களைப்புற்ற நிலையில் திரும்பினாள் கேவல், அவ்விருவரையும் பொறுப்பான பெல்ஜியர்களின் வசம் ஒப்படைத்த நிம்மதியோடு. அவ்விருவரும் சுதந்திரப் பாதையில் போய்க் கொண்டிருப்பார்கள் என்பதையும் அவள் அறிவாள்.

நாளாவட்டத்தில் இவ்வாறு அதிகாலை நடைப் பயிற்சி அடிக்கடி தொடரலாயிற்று கேவலிடம்.

நர்ஸ் எடித் கேவல் மட்டுமல்ல அவளைப் போலவே இன்னும் பல பெண்கள் தங்கள் உயிரைப் பணயம் வைத்து காயமுற்ற வழி தவறிய, பின்வாங்கும் போது கைவிடப்பட்ட நேசநாட்டு வீரர்களைக் காப்பாற்றி தப்பிச் செல்ல உதவினார்கள். பிரான்ஸ் தேசத்து எல்லையில் பெல்ஜியத்தின் இளவரசி க்ராய் (Belgiam Princess Croy) தன்னுடைய நாட்டுப்புற அரண்மனையில் (Chateau) இருந்தவாறு விடுதலை வீரர்களுக்கு உதவினாள். ஒரு சிறிய கிராமத்தில் பிரஞ்சு ஆசிரியையான கன்னிப் பெண் துலீஸ் வேட்டை நாயின் மோப்ப சக்தி கொண்டவள். கானகத்தில் காயமுற்ற வீரர்கள் அநாதரவாகக் கிடப்பதை அறிந்து கொள்ளுவாள். அவர்களை இளவரசியின் அரண்மனைக்கு கொண்டு சேர்ப்பாள். இளவரசி க்ராய் அவர்கள் பத்திரமாகத் தப்பிச் செல்ல உதவுவாள்.

ஒரு நாள் துலீஸ், நர்ஸ் எடித் கேவலை அணுகினாள். "மேட்ரன் இளவரசி தன் அரண்மனையில் நிறையப் போர் வீரர்களுக்கு அடைக்கலம் அளித்திருக்கிறாள். அது மிகவும் அபாயமான காரியம். சிலரை நீங்கள் ஏற்றுக் கொண்டு அவர்களுக்கு சுதந்திரப் பாதையைக் காட்ட முடியுமா?" என்று கேட்டாள். மறுக்கக் கூடியவளா எடித்? அன்றிரவு பெல்ஜிய - பிரஞ்சு வீரர்கள், கொண்ட ஒரு குழுவை எடித் வரவேற்றாள். இதிலுள்ள அபாயத்தைக் குறிப்பிட்டு ஒரு நர்ஸ் எடித்தின் செயலுக்கு மறுப்புத் தெரிவித்த போது எடித் கூறினாள் அமைதியாக - "நாம் ஆங்கில வீரர்களுக்கு உதவி இருக்கிறோம். ஆகவே இவர்களைப் புறக்கணிக்க முடியாது."

நேசநாட்டு (அலைடு) வீரர்களை பெல்ஜியத்திலிருந்து ஹாலந்துக்கும் அங்கிருந்து இங்கிலாந்துக்கும் ரகசியமாகக் கொண்டு சேர்க்கும் சுரங்க வழிப்பாதையின் நிலையமாக, நர்ஸ் எடித் கேவல் பணியாற்றிய ஆஸ்பத்திரி விளங்கியது. காயமுற்ற சோல்ஜர்களுக்கு சிகிச்சை அளித்து தேற்றி, ரகசியமாக வெளியேற்றி, மீண்டும் தங்கள் நாட்டுக்காகப் போராடும்படி அவர்களைத் தயார்ப்படுத்தும் பணியில் ஈடுபட்டிருந்தாள் நர்ஸ் எடித். ஒவ்வொரு இரவும், நம்பிக்கைக்கு உகந்த வேலைக்காரப் பையனிடம் தன் வீட்டு வாசலில் எத்தனை ரொட்டிப் பொட்டலங்கள் அடங்கிய பார்ஸலை வைக்க வேண்டும் என்பதைக் குறிப்பிடுவாள். அதிகாலையில் தன் நடைப் பயணத்தில் தன்னை நம்பி தப்பிச் செல்லப் பின் தொடரும் மனிதர்களுக்கு அவர்கள் மேற்கொள்ளவிருக்கும் பயணத்தில் பசிக்கு உணவாக அவர்களிடம் அளிக்கவே அந்த ரொட்டிகள். பட்டினியாலும் பசியாலும் வாடும் பெல்ஜிய மக்களுக்கு அவளால் உதவக்கூடியது 'பிரட்' (ரொட்டி) மட்டுமே. எடித் கேவலும் அவளுடைய துணை அலுவலர் குழாமும் நீர்த்த வெஜிடபிள் சூப்பும் கருப்பு ரொட்டியுமே உணவாகக் கொண்டனர். இப்படிக் குறைவாக உண்டு அதிகப்படியாகவும் அபாயம் நிறைந்த வேலைகளிலும் பணியாற்றுவது அவள் உடல் பலத்தை பாதித்தாலும் உள்ளத்தின் உறுதியையோ நெஞ்சத்தின் தீரத்தையோ குலைக்கவில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் அதிகாலையில் சுதந்திரச் சாலைக்குப் பலபேரை அழைத்துக் கொண்டு போய், விட்டு வந்தாள்.

ஜெர்மானியர்கள் நர்ஸ் எடித் கேவலின் செயல்பாடுகளை அறியாதவர்களாக இருந்தனர். பெல்ஜிய சுரங்கத் தொழிலாளி வழி தவறிய ஒரு சோல்ஜரைக் கண்டால், அவனுக்கு அழுக்கு மேலாடைகளை அணிவித்து, அவன் முகத்தில் நிலக்கரிப் புழுதியைப் பூசி, "இனி நீ அந்த ஆங்கில அம்மையாரிடம் போ, அவர் உனக்கு உதவுவார்" என்று நம்பிக்கையூட்டி அனுப்பும் அளவுக்கு கேவலின் ரகசிய உதவி, விடுதலை வேட்கையாளரிடையே பிரபலமாக இருந்தது. ஆனால் எத்தனை நாளைக்கு ஜெர்மானியர்களின் கண்ணில் இப்படி மண்ணைத் தூவ முடியும்!

ஒரு நாள் ரகசிய போலீஸ் உயர் அதிகாரி

"சக்திக்கும் புத்திக்கும் இதோ இருக்கு

சோலார் உப்பு"





அறிமுகம் சோலார் சால்ட். உணவை மட்டுமல்ல; உங்கள் உடலையும் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்கிறது. அயோடின் சத்து நிறைந்த சோலார் சால்ட், சுவையான உணவுக்கும் சுறுசுறுப்புமிக்க வாழ்வுக்கும் அத்தியாவசியமானது.

கட்டி தட்டாத சோலார் சால்ட், உப்பு தயாரிப்பில் 50 வருட அனுபவமிக்க தூத்துக்குடி சால்ட் அண்டு மரைன் கெமிக்கல்ஸ் லிமிடெட்டின் ஒரு தரமான தயாரிப்பு.

வியாபார விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகிறது



**TUTICORIN SALT &
MARINE CHEMICALS LTD**
Harbour Link Road
Post Box No.41, Tuticorin - 628 001
Phone: Off: 321494 Fact: 320097
Fax: 0461-323473 Grams: "REFINESALT"



SASI (M) /108/97

PURE, IODISED, FREE FLOWING.



செய்கூலி*

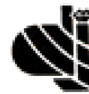
சேதாரம்*

கற்களுக்கு விலை

செய்கூலி இல்லை, சேதாரம் இல்லை,
குறிப்பிட்ட சில கற்கள் இலவசமும் கூட.
இது எங்களது 7வது ஆண்டு நிறைவு விழா.
நீங்களும் கொண்டாட வேண்டும் என்பது எங்கள் விருப்பம்.

1 முதல் 15 மே வரை என்று வேண்டுமானாலும்
எங்கள் ஷோரூமுக்கு வருகை தாருங்கள்.
எங்களது 'எதுவும் இல்லை' சலுகையை
பயன்படுத்தி கொள்ளுங்கள்.

IL-56/R



தனலஷ்மி ஜூவெல்லர்ஸ்

தங்கமான கடை

59, உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர்,
(பனகல் பார்க் அருகில்),சென்னை 600 017.
போன்: 4345242, 4345293



*KDM நகைகளுக்கும், நெருக்கமாக செட் செய்த நகைகளுக்கும் இந்த சலுகை பொருந்தாது.

பிரஸ்ஸல்ஸுக்கு அனுப்பப்பட்டார். துப்பறிபவர்கள் வேளை கெட்ட வேளையில் ஆஸ்பத்திரிக்கு வந்து சோதனை நடத்தினார்கள். சோல்ஜர்களை தோட்டத்தில் ஒளித்து வைக்கும் பணியில் எடித் ஈடுபட்டிருக்கும் போது, அவளது துணை நர்ஸ்கள் துப்பறிபவர்களின் கவனத்தைத் திசை திருப்ப ஏதாவது சாகசம் செய்வார்கள். ஜெர்மானிய ரகசிய போலீஸின் பிடியிலிருந்து தப்ப நேசநாட்டு சோல்ஜர்களும் பெல்ஜிய விடுதலை வீரர்களும் சுவரேறிக் குதித்து அடுத்துள்ள காலி மனையில் போய் ஒளியும் வரை அவர்களுக்குப் பாதுகாவலாக எடித் அங்கு நிற்பாள்.

ஒரு முறை, ஒரு ஜெர்மானிய உயர் அதிகாரி தன் நோயுற்ற மகனுக்கு ஓர் அறை ஒதுக்க வேண்டும் என்று கேட்டார்.

"மன்னிக்க வேண்டும். எல்லா அறைகளிலும் நோயாளிகள் இருக்கிறார்களே" என்றாள் எடித் கேவல். அவள் சொல்லாதது அறைகளை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டிருக்கும், நோயாளிகள் அனைவரும் 'பிரிட்டிஷ் சோல்ஜர்கள்' என்பதை!

இந்த நிலையில் பெல்ஜிய அறுவை சிகிச்சையாளர்கள், ஆஸ்பத்திரியை பெரியதோர் கட்டிடத்துக்கு மாற்றுவதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்தார்கள். ஒரு நாள் இரண்டு பேர் தங்களை பெல்ஜியன்கள் என்று கூறிக் கொண்டு எடித் கேவலிடம் வந்தார்கள். வாடகைக்கு எடுக்கவிருந்த புதிய இடத்தைத் தாங்கள் பார்வையிட வந்திருப்பதாகக் கூறினார்கள். நர்ஸ் கேவலும் சம்மதித்தாள். அவர்கள் சோதனை முடித்துப் போனதும், திட்சிண்யமான பார்வையுடைய ஒரு நர்ஸ் கூறினாள் :

"அவர்கள் அணிந்திருந்தது ஜெர்மானிய ராணுவக் காலணிகள். ஆகவே அவர்கள் ஜெர்மானிய வேவுகாரர்கள் என்று நினைக்கிறேன்" என்று.

உண்மையான பீதி ரத்தத்தை சில்லிட வைக்கும் வேவுகாரர்களைப் பற்றிய பயம் ஆஸ்பத்திரியில் பரவியது. பெல்ஜிய நர்ஸ்கள் தவிப்போடு தங்கள் மேட்ரனான எடித்தை இங்கிலாந்துக்குத் தப்பிப் போய் விடுமாறு கேட்டுக் கொண்டார்கள். அதற்கு எடித் கேவல் சொன்ன பதில் என்ன தெரியுமா?

"இங்கு என்னைத் தவிர மேலும் இரண்டு ஆங்கில நர்ஸ்கள் உள்ளனர் என்பதை நீங்கள் மறந்து விட்டீர்களா? அவர்களை விட்டு விட்டு நான் மட்டும் தப்பிப் போவேன் என்று நினைக்கிறீர்களா?"

1915 ம் ஆண்டு ஆகஸ்டில் முக்கிய பெல்ஜிய ஏஜெண்ட் (உளவாளி) பாக் (Baucq) திடீரென்று கைதானார். விரோதிகள் தப்பிச் செல்லும் ஒரு நிலைய வழியை ஜெர்மானியர்கள் கண்டு பிடித்து விடவே கைதுகள் வேகமாக அதிகமாகியது. ஒன்றிலிருந்து பல வழித்தடங்களும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டன. ஆஸ்பத்திரியில் ஏகப் பதட்டம். தங்களைக் கைது செய்ய ஜெர்மன் போலீஸ் எந்த நிமிடம் வருவார்களோ என்ற பீதி.

சில நாட்களுக்குப் பிறகு சிவிலியன் உடையணிந்த மூன்று பேர் ஆஸ்பத்திரிக்கு வந்தனர். ஒரு நர்சிடம், "நீங்கள் பயன்படுத்த இயலாது என்று புறக்கணிக்கப்பட்டு, விற்பனைக்கு என்று அறிவிக்கப்பட்டுள்ள பர்னிச்சர்களை பார்க்க விரும்புகிறோம்" என்றனர்.

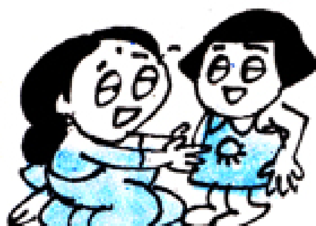
காயமுற்ற கைதிகளை விடுதலைப் பாதைக்கு அழைத்துச் செல்ல மறைத்து வைத்து பாதுகாக்கும் இடம் அந்தப் புறக்கணிக்கப்பட்டுள்ள பர்னிச்சர்கள் குவிக்கப்பட்டுள்ள பகுதியே. இதை ஜெர்மானியர் அறிந்து விட்டார்களே என்ற பதற்றம் நர்ஸின் முகத்தில் தெரிய, ஒருவன் சரேலென்று கைத்துப்பாக்கியை எடுத்து அவள் முகத்துக்கு நேரே நீட்டினான். மற்ற இருவரும் பரபரப்போடு நர்ஸ் எடித் கேவலைத் தேடலானார்கள். அப்போது --

நர்ஸ் எடித் கேவல் பதட்டமில்லாமல் அமைதியாக பர்னிச்சர்கள் உள்ள அறையிலிருந்து வெளிப்பட்டு மாடிப்படிகளில் இறங்கி அவ்விரு ஒற்றர்களுக்கு நடுவே வந்து நின்றாள். உறைந்து போய் நிற்கும் தம் சக நர்ஸ்களைப் பார்த்து சிரித்தவாறே, "வருத்தப்படாதீர்கள். நான் விரைவில் திரும்பி வருவேன்" என்றாள்.

ஆனால் அன்றிரவு அவளுடைய அன்புக்குரிய வளர்ப்பு நாய் ஜாக் அவளுடைய காலி அறையின் வாசலில் முனகியபடியே முடங்கிக் கிடந்தது. தன் எஜமானி எடித் இனி வரப் போவதில்லை என்று அதற்குத் தெரிந்ததினால்தான் அப்படி அழுதபடி அரற்றிக் கொண்டிருக்கிறதோ!

இமிடேஷன் காதணி, நெக்லஸ், வளையல் இவற்றில் ஜோடிகளில் ஒன்று தொலைந்து விட்டால், மீதமிருப்பதை (இன்னொன்றை என்ன செய்வது என்று யோசிக்கும் போது) சிறுமிகளின் கவுனின் முன்புறமோ, நல்லது பெண்மணிகளின் நைட்டி (ஹவுஸ்கோட்) முன்புறமோ நடுப்பகுதியில் வைத்துத் தைக்க மிகப் பொருத்தமாக அமைந்து விடும்.

— எஸ். கஜலக்ஷ்மி



அக்டோபர் மாதக் குளிரில் கைதிகள் விசாரணைக்கு அழைத்து வரப்பட்டார்கள். ஒரு ஆங்கிலேயப் பெண், இரண்டு பிரஞ்சு மாதர்கள், முப்பது பெல்ஜியன்கள்!

ஆரம்பத்திலிருந்தே புலம்பிக் கொண்டிருந்தார் எடித் கேவலின் பெல்ஜியன் லாயர். "எதிர்த்து வழக்காட எனக்கு வாய்ப்பே தர மாட்டாள் போலிருக்கிறதே இந்தப் பெண்" என்று.

உண்மையே கடவுள் என்பதில் உறுதியாக இருந்தாள் எடித். அதிலிருந்து வழுவ அவள் விரும்பவில்லை. நடுக்கமோ பதட்டமோ இன்றி தான் இருநூறு சோல்ஜர்களைக் காப்பாற்றி அவர்கள் தப்பிச் செல்ல உதவியதாக ஒப்புக் கொண்டாள்.

இதே போல ஏஜண்ட் பாக்கும் உண்மையை ஒப்புக் கொண்டான். ஆனால் அது எடித் கூறிய உண்மையல்ல. ஆத்திரமும் ஆவேசமும் வெடிக்க உண்மையான குற்றவாளி யார் என்பதை உரக்கக் கூறினான். "நடுநிலை வகித்த நாட்டை ஆக்ரமித்தவர்களே குற்றவாளிகள் மற்றவர்கள் - விரோதியிடமிருந்து தங்கள் வாழ்வைக் காத்துக் கொள்ள மனித உரிமைக்காக உண்மையற்ற கேடயம் தாங்கிப் போராடியவர்கள்" என்று வாதாடினான். முடிவு?

அத்தனை பேர்களில் நர்ஸ் எடித் கேவல் -- உளவாளி விடுதலை வேட்கைப் போராளி பாக் இருவருக்கு மட்டுமே மரண தண்டனை அளிக்கப்பட்டது. தண்டனையை எதிர்த்து வாதாட விருப்பமா என்று நர்ஸ் எடித் கேவலிடம் கேட்டார்கள்.

"இல்லை!" என்று அமைதியாகப் பதிலளித்தாள் எடித்.

இதற்குப் பின், இளவரசி க்ராய் தைரியமாக குற்றவாளிகளுக்கு மன்னிப்பு வழங்கும்படி கேட்டுக் கொண்டதும் வீணாயிற்று.

"உண்மையான குள்ளவாளி நான்தான். இந்தக் காரியம் செய்யும்படி அவர்களை முடுக்கி விட்டதும் நான்தான்" என்றாள் இளவரசி. அவள் பேச்சு எடுபடவில்லை. அமெரிக்க பிரதிநிதி (அம்பாசிடர்) ஜெர்மானியர்களுக்கு வேண்டுகோள் விடுத்தார். ஸ்பானியர்கள் எச்சரிக்கை செய்தனர். "உங்கள் செயல் சட்டம் மீறிய குற்றம் மட்டுமல்ல முட்டாள்தனமுமாகும். ஆயிரக் கணக்கான பிரிட்டிஷ் வீரர்கள் கொதித்தெழுந்து நர்ஸ் எடித் கேவலுக்காகப் பழிவாங்கப் போகிறார்கள் என்றனர்... எந்த வேண்டுகோளும் வாதமும் அச்சுறுத்தலும் ஜெர்மானியர்களிடம் எடுபடவில்லை.

சிறையில் நர்ஸ் எடித் கேவலைக் காண அமெரிக்க பாதிரியார் வந்தார். அமைதியோடு அவருக்கு வரவேற்பளித்தாள் எடித். பிறகு தன் படுக்கையில் அமர்ந்தபடி அவரிடம் கூறினாள்.



சேமியா, முந்திரி இவைகளை வறுத்து ஏலப்பொடியும் சேர்த்து, பாலிதீன் பையில் போட்டு ஃபிரிட்ஜில் வைத்து விடுங்கள். திடீர் விருந்தினர் வந்து விட்டால், பேசிக் கொண்டே கொதிக்கும் பாலில் இவைகளைப் போட்டு வெந்தவுடன் சர்க்கரை சேர்த்து பாயாசம் கொடுக்கலாம். இப்படி செய்வதற்கு ஐந்து நிமிடம்தான் ஆகும். பாலிலேயே வெந்த சேமியா பாயாசம் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

— சந்திரா

"நான் மரணத்தைக் கண்டு பயப்படவில்லை. இப்படி நேரும் என்று நான் எதிர்பார்த்தேன். முடிவுக்கு முன் எனக்கு அமைதியையும் உறுதியையும் அளித்ததற்காக நான் ஆண்டவனுக்கு நன்றி செலுத்துகிறேன்."

அவர் முன் மண்டியிட்டுப் பிரார்த்தனை யிலிடுபட்டாள் எடித்.

அவர் விடை பெறும் போது "பேரூழியின் முன்பும் ஆண்டவன் முன்னிலையிலும் நான் இதைக் கூறுகிறேன். மக்களிடம் தேசப்பற்று போதுமானதாக இல்லை. யாரிடமும் வெறுப்போ கசப்போ எனக்கில்லை."

வெறுப்பு கசப்பு இல்லாமல் தீரமுடன் நர்ஸ் எடித் கேவல் மரணத்தைத் தழுவினாள்.

1919 மே மாதம் ஒரு பிரிட்டிஷ் நீர் மூழ்கிப் படகு (டெஸ்ட்ராயர்) எடித்தின் உடலை அவள் தாயகத்துக்குக் கொண்டு போக வந்தது. பெல்ஜிய மக்கள் அனைவரும் கண்ணீர் வழிய, எடித் கேவலின் உடல் அடங்கிய சவப்பெட்டி கடற்கரையை அடைவதைப் பார்த்தபடி விம்மல்களால் விடை கொடுத்தார்கள் நர்ஸ் எடித் கேவலுக்கு.

கொடிகளை அரைக்கம்பத்தில் இறக்கி இங்கிலாந்து எடித்தை ஏற்றுக் கொண்டது. பெருந்திரளான மக்கள் குல்லாயை அகற்றி வெறும் தலையோடு தீரமிக்க பெண்ணான எடித்துக்கு மரியாதை செலுத்தினர். திடீரென்று மேகம் விலகி வெளி வாங்கி, சூரியன் பளீரெனப் பிரகாசித்து தன் கதகதப்பான கதிர்களை, பீரங்கி வண்டியில் யூனியன் ஜாக் கொடியேற்றப் பட்டுள்ள பேழையினுள் இருக்கும் எடித் கேவலின் மீது பாய்ச்சினான்.

காயமுற்ற போர்வீரர்களின் வேதனைக்கு மருந்தளித்ததோடு, அவர்கள் சுதந்திரக் காற்றை சுவாசிக்கவும் வழிகாட்டிய நர்ஸ் எடித் கேவலின் உடல் வெஸ்மின்ஸ்டர் அபியேயில் அடக்கம் செய்யப்பட்டது.

இந்த மாதம் எப்படி?

மேஷ ராசி



அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 ஆம் பாதம்.

ராகுவும் சுக்கிரனும் உதவும் நிலையில் உள்ளனர். அரசுத் துறையில் பணியாற்றுபவர்களுக்கு மாற்றம் வரலாம். அதனால் சிலருக்கு எதிர் பார்த்த இடத்திற்குக் கிடைக்கவில்லையே என ஏமாற்றமடையலாம். வங்கி, மற்றுமுள்ள நிதி நிறுவனம் போன்ற இடங்களில் பணிபுரிபவர்கள் எச்சரிக்கையுடன் பணிபுரிய வேண்டிய மாதம். வீட்டில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெறும். 2, 4, 6 ஆகிய இடங்களை குரு பார்ப்பதால் செலவினங்கள் கட்டுக்குள் அடங்கி இருக்கும். இரும்பு, கருப்புக்கல் போன்ற தொழில்களில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு வீண் விரயம் ஏற்படலாம். தன லாபம் எதிர் பார்த்தபடி வர சில தடைகள் ஏற்படலாம். ஆறாமிடத்தில் உள்ள ராகு உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உத்தரவாதம் அளிக்கிறார். உங்கள் பிறந்த ஜாதகத்தில் ஆட்சி, உச்சம் பெற்ற கிரகங்களின் தசாபுக்தி நடைபெறுகிறது எனில் இந்த கோட்சாரம் உங்களைப் பெரிதும் பாதிக்காது. விநாயகப் புராணத்தைப் படிப்பது நல்லது. யாருமற்ற அனாதைகளாக உள்ள உடல் ஊனமுற்றோருக்கு உதவி செய்யுங்கள். 12-ல் உள்ள சனீஸ்வரனுக்கு அது ஒரு விதத்தில் மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கி, அவரால் பாதகம் ஏற்படாதவாறு அவர் கவனித்துக் கொள்வார். ஆன்மீகச் சான்றோர்களது ஆசியினையும் பெறுவது நல்லது.

ரிஷப ராசி



கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

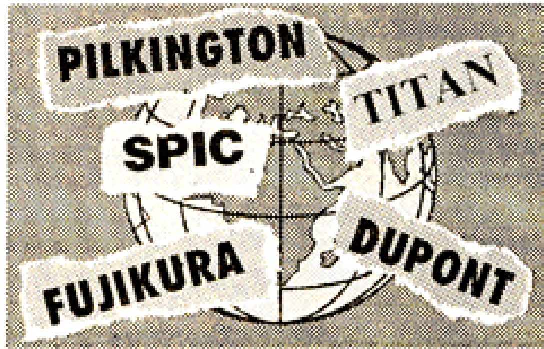
நல்லதொரு மாதம். எனினும் உழைப்பும் அலைச்சலும் அதிகமாக இருக்கும். உங்கள் முன்னேற்றத்திற்கு இது அவசியமே. தனலாபம் மட்டுமல்ல தான்ய லாபமும் கூட ஏற்படும். இதுவரை வராத குத்தகைக்கான தானியங்கள் உங்கள் வீட்டை வந்தடையும். வங்கிகள் போன்ற நிதி நிறுவனங்களிலிருந்து நீங்கள் எதிர் பார்க்கும் உதவி கிடைக்கும். இதற்கான முயற்சியில் சுக்கிரன், சனி ஆகியவர்கள் உதவலாம். அங்காரகனால் அனாவசியமான முறையில் செலவினங்களும் அலைச்சலும் ஏற்படலாம். தொழில் நிமித்தமாக புதிய வாகனங்கள் வாங்க வேண்டி வரலாம். எனினும் உங்களது உறவினர்களாலோ குறிப்பாக உங்களது உடன் பிறப்புகளாலோ குடும்பத்தில் சலசலப்பு தோன்றலாம். ஆனால் குருவின் பார்வை உங்கள் இராசிக்கு இருப்பதால் கவலை வேண்டாம். உறவினர்கள் வீட்டில் நடக்கும் சுப நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வீர்கள். அதனால் வஸ்திர லாபம் கிடைக்கலாம். உடல் நிலை ஒரு நாள் போல் மறுநாள் இருக்காது. சூரியனும் புதனும் அத்தகைய நிலையை உண்டாக்கலாம்.

மே 1997

ஞாயிறு	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

சர்வதேச நிறுவனங்களின் பெயர்கள் போதும் "டிட்கோ" வில் முதலீடு செய்ய வேண்டிய அவசியத்தை உணர்த்தும்

CRISIL Rating
FAA+
(உயர்ந்த பாதுகாப்பு)



டிட்கோ தொழில் வளர்ச்சிக்குக் களம் அமைத்துக் கொடுத்து மாநிலத்தின் விரைவான தொழிற் வளர்ச்சிக்கு வித்திட்டு வருகிறது.

இதுவரை 'டிட்கோ' 100 தொழிற் திட்டங்களுக்கும் மேலாக ரூ.20,000 கோடி மூலதனத்தில் நிறைவேற்ற துணை புரிந்திருக்கிறது.

டிட்கோவில் முதலீடு செய்ய இரண்டு முக்கிய காரணங்கள்:

- முதலீட்டுக்குப் பாதுகாப்பு
- நிறைந்த பலன்கள்

இவை மட்டுமல்ல- "க்ரிசில்"-இன் FAA+ யையும் பெற்றுள்ளது. 'டிட்கோ' வில் முதலீடு செய்து உங்கள் வாழ்வில் வளம் காணுங்கள்!

டிட்கோவில் ஏன் முதலீடு செய்ய வேண்டும்?

- சிறந்த பாதுகாப்பு
- உறுதியான நிறைந்த பலன்கள்
- க்ரிசில் மதிப்பீடு : FAA+
- உலக அளவில் பாராட்டப்பெறுவது

DIPR/302/DIS/97

சிறப்பம்சங்கள்

- ரிசர்வ் வங்கியின் பரிந்துரைகளின் படி தரகுத்தொகைகள் கீழ்க் கண்டவாறு தரப்படும்.

காலம்	% (முதலீடும்)
12 மாதங்கள் + 1 நாள் டெபாஸிட்டுக்கு	1.50%
24 மாதங்கள் + 1 நாள் மற்றும் அதற்குமேல் டெபாஸிட்டுக்கு	2.00%

- இலாப ஈவு 1990 ஆம் வருடத்திலிருந்து ஒழுங்காக அறிவிக்கப்பட்டு வருகிறது.
- வெளியூர்க் காசோலைகளுக்குக் சேகரிப்புக் கட்டணம் ஏதும் இல்லை.
- வரைவோலையாகத் திருப்பித் தரப்படும் பணத்தில் கமிஷன் கழிக்கப்படமாட்டாது.
- வரைவோலையாக பெறப்படும் முதலீடுகளுக்கு வரைவோலை எடுத்ததற்கான கமிஷன் தரப்படும்.
- வட்டிப் பத்திரத்தை இந்தியாவில் எங்கு வேண்டுமானாலும் பணமாக்கிக் கொள்ளலாம்.
- ட்ரஸ்ட்கள், டிட்கோவில், வருமான வரிச்சட்டம் பிரிவு 11(5) (vii) -ன்படி முதலீடு செய்யலாம்.
- நிரந்தர வருவாய்த் திட்டத்தில் செய்யப்படும் முதலீடுகளுக்கு மாதந்தோறும் வட்டி தரப்படும்.
- வட்டியாகப் பெறப்படும் வருமானத்தில் ரூ.12,000/- வரை, வருமான வரிச்சட்டம் பிரிவு 80எல்-ன்படி வருமான வரி விலக்கு உண்டு.

இந்த விளம்பரம், சட்டப்பூர்வமான விளம்பரமாக 28.5

பொது மக்களிடமிருந்து
பிக்ஸட் டெபாசிட்டுகள் ஏற்கப்படுகின்றன



CAPITAL ADEQUACY 35% AS AGAINST MINIMUM OF 8% PRESCRIBED BY RBI

(அ) நிரந்தர வருவாய்த்திட்டம்

காலம் (மாதங்கள்)	ஆண்டு வட்டி விகிதம்	வட்டி அளிக்கப்படும் காலம்
12+1நாள் 24+1நாள் 36 48 60	15%*	மாதம் ஒருமுறை

* காலாண்டுக்கு ஒருமுறை 15.18% (ஆண்டு வட்டி விகிதம்) அல்லது அரையாண்டுக்கு ஒரு முறை 15.47% (ஆண்டு வட்டி விகிதம்) அல்லது ஆண்டுக்கு ஒருமுறை 16.08% வீதமும் (ஆண்டு வட்டி 15% மாதத்திற்கு ஒரு முறை கூட்டு வட்டி வழங்கப்படும்).

(ஆ) பணப் பெருக்கத் திட்டம்

காலம் (மாதங்கள்)	ஆண்டு வட்டி விகிதம்	ரூ.3000/-க்கு முதிர்வடைகையில் மதிப்பு (வட்டி மாதந் தோறும் கூட்டப்படுகிறது)	நிகர ஆண்டு வட்டி
12+1நாள்	15%	3483	16.06%
24+1நாள்		4044	17.37%
36		4692	18.80%
48		5448	20.40%
60		6324	22.16%

குறைந்தபட்ச வைப்புத் தொகை ரூ.3000/- கூடுதல் தொகை ரூ.1,000/- ன் மடங்குகளில்.

தமிழ்நாடு தொழில் வளர்ச்சி நிறுவனம் லிமிடெட்

(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)

பதிவு அலுவலகம்: 19 ஏ, ருக்மணி லட்சுமிபதி சாலை, (மார்ஷல் சாலை) எழும்பூர், சென்னை- 600 008. தொலைபேசி: 91-44-8553384, ஃபேக்ஸ் : 91-44-8553729
Email:edtidco@giasmd01.vsnl.net.in Internet: http://www.tidco.com/

அலுவல் நேரம்: திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை நேரம்:முற்பகல் 10.00 மணியிலிருந்து 1.00 மணி வரை பிற்பகல் 2.00 மணியிலிருந்து 4.00 மணி வரை

விடுமுறை நாட்கள்: சனி ஞாயிறு மற்றும் தமிழக அரசு விடுமுறை நாட்கள்

டிட்கோ - முதலீட்டாளரின் உற்ற நண்பன்

அன்று இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ், தினகரன், முரசொலி நாளிதழ்களில் வெளியானதன் தொடர்ச்சியாக வெளியிடப்படுகிறது.



விசேஷத்திற்கு வாங்கிய பின்னில் சமையல்காரர் பாதிக்கு மேல் வைத்து விட்டுப் போய்விட்டார். நாரெடுக்காமல் இரண்டு இரண்டாக நறுக்கி, உப்பு போட்டு ஒரு ஆவி காண்பித்து, வெந்தவுடன் வெயிலில் உலர்த்தி விட்டேன். இரண்டே நாளில் கலகலவென்று காய்ந்து விட்டது. வறுத்தால், கொத்தவரங்காய் வற்ற லுக்கு மேல் ருசியாக இருந்தது. மோரில் கூட ஊறப் போடவில்லை.

— சந்திரா

இந்த ஆண்டு பூராவுமே மனதில் ஒரு இறுக்கமும் தொழில் பற்றிய நினைவும் உங்களை ஓய்வு ஒழிவின்றி அலைகழிக்க வைக்கும். இது அவசியமானது என்றாலும், சமயம் கிடைக்கும்போது நன்கு ஓய்வு பெறுவது நல்லது. செவ்வாய் கிரகத்திற்காக ஒரு முறை பழனி அல்லது திருச்செந்தூர் சென்று வரலாம். பொதுவாக ஒரு சுறுசுறுப்பான மாதமாக அமையும்.

மிதுன ராசி



மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர் பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரன் தேவையான சமயத்தில் தேவையான உதவியைச் செய்யும் வகையில் உலாவுகிறார். அதனால் சுப நிகழ்ச்சி நடைபெற இருந்தத்தடை அகலும். தனலாபமும், பதவி உயர்வும் உண்டு. மாணவ மாணவிகள் சற்று குழப்பத்தில் இருக்க வேண்டிய நிலை. இது அவர்கள் எதிர்பார்த்தபடி தேர்வு களில் நன்கு செய்யாததாலோ, அல்லது அடுத்து எந்தப் பாடத்தை எடுப்பது என்று முடிவு செய்ய முடியாத அளவிற்கு நன்கு தேர்வு எழுதியதாலும் கூட ஏற்படலாம். புதனாலும், செவ்வாயாலும் மற்றும் சுக்கிரனாலும் கூட உங்களது தொழிலில் ஒரு எதிர்பாராத மாறுதல் ஏற்படலாம். உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களுக்கு பதவி உயர்வு ஏற்படலாம். அதன் பயனாக நினைக்கும் அல்லது எதிர்பார்க்கும் இடத்திற்கு மாற்றம் ஏற்படலாம். எனினும் 10-ம் இடத்தில் உள்ள கிரகங்கள், மற்றும் ராகு, குரு போன்றவர்கள் சில தடைகளை உங்களது அன்றாடப் பணிகளில் ஏற்படக் காரணமாகலாம். அதனால் மனக் குழப்பமும், அமைதியின் மையும் உண்டாகலாம். உங்களுக்கு மேலே இருப்பவர்களைத் திருப்தி படுத்துவது சற்று கடினமாகக் கூட இருக்கலாம். அந்த அளவிற்கு மேற்படி கிரகங்கள் உலாவுகின்றன என்பதால் திருநள்ளாறு, ஆலங்குடி, ஓமாம்புலியூர் போன்ற சிவஸ்தலங்களுக்குச் சென்று வரலாம். வீட்டிலே கூட தக்ஷிணாமூர்த்தி ஸ்தோத் திரத்தைப் படிக்கலாம். துர்க்கைக்கும், சனீஸ் வரனுக்கும் சனிக்கிழமை விளக்கேற்றலாம்.

கடக ராசி



புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

மாத ஆரம்பத்தில் சுக்கிரன் சில பிரச்னைகளைத் தோற்று வித்தாலும் புதன், குரு ஆகியவர்களின் அருளால் அனைத்தும் நல்ல விதமாகவே முடியும். அலுவலகப் பணியாளர்களுக்கும், தனியார்த் துறையில் பணிபுரிவோருக்கும் பதவி உயர்வு கிடைக்கும். வீடு வாங்கும் யோகமும் உண்டு. திருமண நிகழ்ச்சி தடையின்றி நடக்கும். புதுத் தொழிலோ, புதுப்படமோ ஆரம்பிக்கவோ சிறந்ததொரு காலகட்டம். அத்தகைய எண்ணம் உடையவர்கள் முயற்சித்தால் கட்டாயம் வெற்றி காண்பார்கள். எனினும் எரி பொருள் துறையினர், மற்றும் சுரங்கத் தொழிலுடன் சம்பந்தப்பட்டவர்களும் சற்று எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லது எனத் தோன்றுகிறது. காவல் துறையினர் தம் வசம் ஒப்புவிக்கப்பட்டுள்ள கைதிகள் விஷயத்திலும், விசாரணையிலும் கூட கவனமுடன் நடந்து கொள்வது நல்லது. கிரக சஞ்சாரங்கள் அனைத்துமே என்றுமே எல்லோருக்கும் நல்லது செய்து விடும் என நம்புவதைவிட நாம் எந்த அளவிற்கு கிரக சஞ்சாரங்களுக்கு ஏற்ப நம்மை மாற்றிக் கொள்ளுகிறோம் என்பதே முக்கியம். ஸ்ரீ லக்ஷ்மி தேவி ஸ்தோத்திரம், துர்க்கா ஸ்தோத்திரம் இவற்றைப் படிப்பதும் நல்லது. வைணவ ஆலயங்களுக்குச் சென்று கருடாழ்வார் சன்னதியிலும், ஆஞ்சநேயர் சன்னிதியிலும் ஆழ்நிலை தியானத்தில் சிறிது நேரம் கழிப்பது நல்லது.

சிம்ம ராசி



மகம், பூரம், உத்திரம் 1 ஆம் பாதம்.

இம் மாதத்தில் கிரக சஞ்சாரங்கள் உங்க

ளுக்குச் சாதகமாக அமையவில்லை என்பது உண்மை என்றாலும் சூரியனால் பிற்பகுதியில் அரசாங்கத்தின் உதவி ஒன்று கிடைக்கும். முற் பகுதியிலோ சுக்கிரன் குடும்பத்தின் சுகத்திற்கு உத்திரவாதம் அளிக்கிறார். கூடிய வரையில் புதிய முயற்சிகளில் இறங்காதிருப்பது உத்தமம். இது எத்துறையினர்க்கும் பொருந்தும். குறிப் பாகக் கலைஞர்கள், படத்தயாரிப்பாளர்கள், அரசியல்வாதிகள், அரசின் உயர் அதிகாரிகள் ஆகிய அனைவருமே எச்சரிக்கையுடன் செயல் பட வேண்டிய நிலை. விவசாயிகளுக்கும், அது சம்பந்தமான வியாபாரிகளுக்கும் நல்லதொரு சூழ்நிலை. உங்களிடமிருந்து அதிகமாக உழைப் பைப் பெற்றுக் கொண்டு, அதற்குப் பதிலாகத் தகுதிக்கு ஏற்ப ஊதியத்தையோ, மதிப்பையோ நீங்கள் பெற முடியாத அளவில் கிரக சஞ்சாரங் கள் அமைந்துள்ளன. ஏனெனில் செவ்வாய் அஷ்டமஸ்தானத்தையும், ஏழாமிடத்தையும் பார்ப்பதன் மூலம் சனியையும், கும்பத்தையும் பார்ப்பது சரியல்ல. எனவே இடமறிந்து பேசும் நபரின் தன்மைக்கு ஏற்ப உங்களது வார்த்தை கள் அமைவதில் கவனம் தேவை என்பதை எழுத வேண்டிய நிலை. மொத்தத்தில் அனு பவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம். கோளறு பதிகமும், நவக்கிரக தோத்திரமும் படிப்பதே சிறந்த பரிகாரமாகும்.

கன்னி ராசி

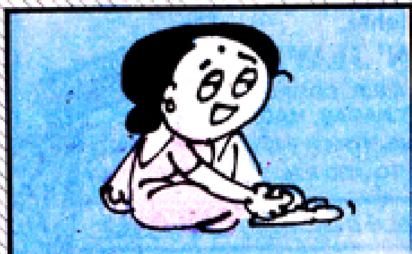


உத்திரம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங் கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

பரிவர்த்தனை பெறுகின்ற குரு, சனி ஆகிய இருவர் பார்வையும் உங்கள் ராசிக்கு உண்டு. அதனால் சில ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஏற்படலாம்.

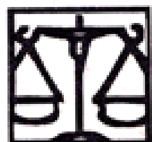
எலுமிச்சை தோலை குதிகாலிலுள்ள பித்த வெடிப்பில் தேய்த்துக் கழுவ, வெடிப்புகளுக்கு இடையே உள்ள அழுக்கு எளிதில் நீங்கும். வெடிப்புகளும் ஆற ஆரம்பிக்கும்.

— உஷா



எனினும் நன்மைகள் கூடுதலாகவே நடக்கும். சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கு ஏற்பாடு ஆகும். அது திருமணமோ, அல்லது புதுமனை புகு விழா வாகக் கூட இருக்கலாம். குருவின் பார்வை காரணமாக இந்த இராசிக் குழந்தைகள் நல்ல மதிப்பெண்களைப் பெற இருக்கிறார்கள். எதிர் பார்க்கும் கல்லூரிகளிலோ, தொழிற் சம்பந்த மான படிப்புக்கான கோட்டாவிலோ இடம் பெறுவார்கள். படத் தயாரிப்பாளர்கள் புதுப் படங்களை எடுப்பதற்குத் தகுதியான கால கட்டம். இந்த இராசியில் பிறந்த நடிகர்களும் சாதனை புரியக் கூடிய நிலை. எத்துறையினர்க் கும் ஏற்றமிகு காலம். புதனும் சூரியனும் உங்க ளது பணிகளில் சில தடங்கல்களை ஏற்படுத்தி னாலும், அவைகளை முறியடிக்கும் அளவிற்கு உங்களுக்குரிய ஆற்றலை குரு தர இருக்கிறார். நீச்ச குருவானாலும் பரிவர்த்தனை பெறும் குரு அல்லவா! எனவே எதையும் கடந்து, நின்று சோதனைகளை வென்று, சாதனை புரியத்தக்க நேரம். இது அரசியல்வாதிக்கும் சரி, அல்லது அரசுப் பணியாளர்களுக்கும், தனியார்த் தொழில் துறையில் உள்ள அலுவலர்களுக்கும் சரி நன்கு பொருந்தும். இந்த மாதத்தில் நீங்கள் செய்யும் முயற்சி உங்கள் வாழ்க்கையில் பெரிதானதொரு மறுமலர்ச்சியையே உண்டாக் கலாம் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. அதே சமயம் ஸ்ரீ விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாமம், கனகதாரா ஸ்தோத்திரம் இவைகளைப் படிப்பதும் நல்லது.

துலா ராசி



சித்திரை 3, 4 ஆம் பாதங் கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

குடும்பத்தில் இம்மாதத்தில் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்று நடக்கும். ஆனால் 11-ல் உள்ள அங்கா ரகன் அதைச் சமாளிக்கும் அறிவாற்றலையும் தைரியத்தையும் உங்களுக்குத் தர இருக்கிறார். பழைய கடன், அல்லது சொத்து ஒன்று உங்க ளுக்கு வரலாம். மொத்தத்தில் பெருந்தொகை யொன்றை அடையும் யோகம் உண்டு. குரு வால் சில சங்கடங்கள் உங்கள் பதவிக்கு ஏற் படலாம். அது பிறர் தூண்டுதலால் கூட உண் டாகலாம். எனினும் ஆறுமிடத்துச் சனியும் கேதுவும் உங்களுக்கே உரிய தனித்தன்மை யைத் தந்து, அத்தகைய சங்கடங்களைச் சமா ளிக்கும்படி செய்து விடும் நிலை உண்டு. அர சியல்வாதிகளுக்கு அமைச்சர் பதவி, வாரியத் தலைவர் பதவி என ஏதோ ஒன்று வந்தடையும். வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் ஒன்று ஏற்படும் நிலை தெரிகிறது. நீண்ட நாட்களாக நீங்கள் எந்த ஒரு இனத்திற்காகப் பாடுபடுகிறீர் களோ அந்த இனத்தில் இந்த மாதத்தில் வெற்றிக்

EMERALD **CORAL**

CAT'S EYE **SAPPHIRE** **DIAMOND** **PUSHPARAGAM** **GOMETHAKAM**

அதிர்ஷ்டசாலிகள் வெளிநாட்டினரா? இந்திய நாட்டினரா?

பெரியவர்களா? - முதல் பரிசு 2-ம் பரிசு 3-ம் பரிசு (ரூ.10,000, ரூ.7,000, ரூ.3,000)

குழந்தைகளா? (30 மாணவர்களுக்கு ரூ700 மதிப்புள்ள நோட்டுப்புத்தகங்கள். L.K.G.முதல் +2 வரை)

இப்பரிசுத் திட்டம் ரூ.201/- செலுத்தி ஜாதகம் பார்ப்பவர்களுக்கு மட்டுமே!

★ வெளிநாட்டில் இருந்து அதிக ஜாதகங்கள் வந்து கொண்டிருப்பதால், சில வெளிநாட்டினரின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க அதிர்ஷ்ட குலுக்கலை சில வாரங்களுக்கு தள்ளி வைத்திருக்கிறோம்.

★ ஒவ்வொரு மனிதனின் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு நிச்சயம் உண்டு. அவ்வாறு ஏற்படும் பிரச்சனைகளை அவர்களின் ஜாதகத்திற்கு ஏற்றாற் போல் எண் கணிதம், கைரேகை, ஜாதகம் முதலியவைகளைக் கொண்டு பல கோணங்களில் ஆராய்ந்து கைதேர்ந்த ஜோதிடர்களால், ஜீவனுள்ள அதிர்ஷ்டக் கற்களை "ஜெய்ப்பூர் ஜெம்ஸ் அண்ட் ஜுவல்ஸ்" பரிந்துரை செய்கிறது.

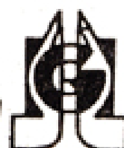
முக்கிய அறிவிப்பு ;

முக்கியமாக மார்ச் 97 முதல் ரூ 201/- செலுத்தி காசெட் மூலமாக, நாங்கள் பரிந்துரைச் செய்யும் அதிர்ஷ்டக் கற்களை அணிந்து ஒரு வருடத்திற்கு பின் பிரச்சனைகள் தீரவில்லை என்று கருதுபவர்களின் கற்களை சிறிதளவு தள்ளுபடி செய்து நாங்களே எடுத்துக் கொள்கிறோம். இது போன்ற சவாலை வேறு யாரும் தர முடியாது. ஏனெனில், நாங்கள் வழங்கும் கற்கள் சுத்தமான, ஜீவனுள்ள அதிர்ஷ்டக் கற்கள் என்பது உறுதி.

வெளிநாட்டில் வாழும் இந்தியர்கள் மற்றும் வெளிநாட்டினர் எங்களை E-Mail மூலம் நேரடியாக தொடர்பு கொள்ளலாம். 14 யு.எஸ். டாலர்கள் (அ) ரூ. 450/-ஐ D.D. யாக **Mr. Rajendrakumar M. Metha** என்ற பெயருக்கு அனுப்பி தங்களின் எதிர்கால பலன்களை உடனடியாக பெற்றுக் கொள்ளலாம். இதனுடன் ஜாதகம், பிறந்த இடம், பிறந்த தேதி, நேரம், உங்களுடைய **E.Mail Number** முதலியவற்றையும் குறிப்பிட்டு அனுப்ப வேண்டும்.

E.Mail Address: punitrm @ giasmda. vsnl. net. in

வெளியூர் அன்பர்கள் தங்கள் ஜாதக நகலுடன் ரூ. 101க்கு நீங்கள் எந்த ஜாதிக் கற்கள் அணிந்து கொள்ளலாம் என்று மட்டும் சொல்லப்படும். ரூ. 151/-க்கு நீங்கள் ஜாதகத்துடன் கேட்கும் ஐந்து கேள்விகளுக்கு பதில் அளிக்கப்படும். ரூ. 201/-க்கு முழு பலன்களும் ஆடியோ கேசட் மூலம் தரப்படும். ஜாதகத்துடன் கொரியர் சார்ஜ் (தமிழகம் ரூ. 25/-, தென் மாநிலங்கள் ரூ. 30/-, வடமாநிலங்கள் ரூ. 60/-) சேர்த்து அனுப்ப வேண்டும்.



Sri Rajendra Kumar M. Mehta.

JAIPUR GEM'S 'N' JEWEL

On Appointment only

NEAR PANAGAL PARK, OPP. A.R.R. COMPLEX
52-A, NORTH USMAN ROAD, T.NAGAR, MADRAS - 600 017.
SOUTH INDIA, TAMIL NADU, PHONE : 8253404 PAGER NO: 9632-709074
WORKING HOURS : 10.00 A.M. TO 7.30 P.M. SUNDAY HOLIDAY

RUBY (எல்லாஜாதிக்கற்களும் எங்களிடம் கிடைக்கும்) **PEARL**

கனியைப் பறிப்பீர்கள். ஒரு எதிர் பாராத நபரைச் சந்திக்க இருக்கிறீர்கள். அவ ரால் உங்களுக்கு நன்மையுண்டு. ஸ்ரீ விநாயகப் புராணத்தையோ நாராயணீயத்தையோ படிக்கலாம்.

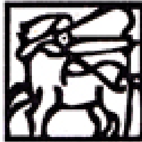
விருச்சிக ராசி



விசாகம் 4 ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

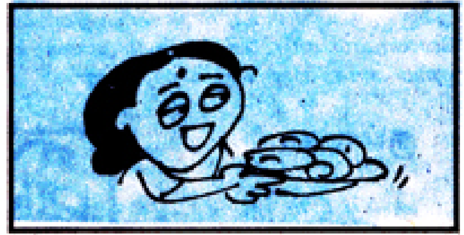
இந்த மாதம் சற்று ஏற்றத் தாழ்வுகள் நிறைந்த மாதமாக அமையும். அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் ஆண்களும் பெண் களும் சரிநிகர் சமானமாகப் பழகும் காலத்தில் ஒருவருக்கொரு வர் பழகும் முறையில் எச்சரிக்கை தேவை. ராகுவால் தனலாபம் உண்டு. இதுவரை நிலு வையில் இருந்த ஒரு தொகை உங்களை நாடி வர இருக்கிறது. அரசாங்கத்தில் பணிபுரியும் இந்த இராசிக்காரர்களுக்கு, நீங்கள் எதிர் பார்த்த பதவி உயர்வோ, மாற்றமோ இந்த மாதத்தில் நிறைவேறும் நிலையை சூரியன் உண்டாக்க இருக்கிறார். 10-ல் உள்ள செவ்வாய் சருமத்தில் ஒவ்வாமை எனும் நோயை உண் டாக்கலாம். விருந்துக்குச் சென்றுவிட்டு மருந் துக்கு அலையாமல் இருப்பது நல்லது. ஸ்ரீ சுப்ர மணிய புஜங்கத்தைப் படியுங்கள். துர்க்கை யைச் சேவியுங்கள்.

தனுசு ராசி



மூலம், பூராடம், உத்தி ராடம் 1 ஆம் பாதம்.

2-ல் குரு. நல்லதொரு கால கட்டம். மாண வர்களானால் நல்லதொரு மதிப்பெண்களைப் பெறுவார்கள். தனலாபம் உண்டு. எதிர்பார்த்த இனத்தில் வெற்றியுண்டு. அது விளையாட்டுத் துறையாகவும் இருக்கலாம். வியாபாரத்திலும் கூட இருக்கலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஏதே னும் காண்ட்ராக்ட் எடுக்கும் வாய்ப்பினைப் பெறுவீர்கள். அது ரியல் எஸ்டேட் சம்பந்தமா கவும் அமையலாம். அல்லது மாவட்ட வாரி யாகக் கொடுக்கப்படும் விற்பனை ஏஜென்ஸி யாகவும் இருக்கலாம். வாய்ப்பினைப் பயன் படுத்திக் கொள்ளலாம். சுக்கிரனால் சுமுகமான உறவு நிலை குடும்பத்தில் அமையும். பணப் பற்றாக் குறைக்கு இடம் உண்டு. சிக்கனத்தைக் கடை பிடிப்பதே சிறந்த பரிகாரமாகும். 4-ல் உள்ள சனியின் காரணமாக மாதாவின் உடல் நிலை பாதிக்கப்படலாம். ஸ்ரீ ராகவேந்தர ஸ்லோகம் படிப்பது, ஆதித்யஹிருதயம் கேட்பது, ஸ்ரீ ராகவேந்திர பிருந்தாவனம், புட்டப்பர்த்தி, குருவாயூர் போன்ற இடங்களுக் குச் சென்று வருவது நல்லது. அதனால் மேலும்

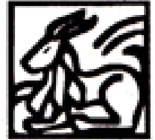


அரிசி மாவு, பம்பாய் ரவை, மைதா மாவு: இவை மூன்றையும் சம அளவு எடுத் துத் தகுந்த உப்பு, கருவேப்பிலை, காரப் பொடி இவைகளுடன் சிறிது நறுக்கிய வெங் காயம் சேர்த்து முழுவதும் சமையல் எண் ணெய் விட்டுப் பிசைந்து பிளாஸ்டிக் கவரில் மெலிதாகத் தட்டி சூடாக எண் ணெயில் சிவக்கப் பொரித்தெடுக்க அபார மான மொறு, மொறு வடை!

— லக்ஷ்மி

நன்மை கூடுதலாகக் கிடைக்கும். குறிப்பாக நிதி நிறு வனங்கள், அரசு, தனியார் வங்கிகளில் பணிபுரியும் பெண்கள் மிகவும் எச்சரிக்கை யுடன் பணிபுரிதல் வேண்டும். பாம்புக் கிரகங்க ளால் உடல் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படலாம். குறித்த நேரத்தில் ஆகாரம் உட்கொள்ளுதல், வேண் டாதவற்றை பாசமும் அன்பும் கொண் டவர்களால் கட்டாயப்படுத்தித் தரப்பட்டா லும் வினயமாக மறுப்பதும் நல்லது.

மகர ராசி



உத்திராடம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 ஆம் பாதங் கள்.

சனி, கேது இவர்களால் ஆதாயம் உண்டு. எனவே செய்யுந்தொழிலில் பெரிய பிரச்னை கள் ஏதும் ஏற்படாது. மாதம் பூராவும் சுகஸ் தானத்திலிருக்கும் புதன் உங்களது குடும்ப சுகத் திற்கும் அதற்கான உரிய நிதியையும் பெறுவதற் கும் உதவி புரிவார். சுக்கிரனால் சுப நிகழ்ச் சிக்கு வாய்ப்பு உண்டு. அஷ்டமத்தில் உள்ள அங்காரகன் உங்களது உடல் நிலையைப் பாதிக்கச் செய்யலாம். இரத்த அழுத்தம் உள்ள வர்கள் அதற்குரிய முன்னேற்பாடுகளில் அதா வது மாத்திரைகள் சாப்பிடுதல், காலம் தவறாத உணவு, வெயிலில் செல்லாமலிருத்தல், போன்ற வற்றில் எச்சரிக்கை தேவை. மாதத்தின் பிற் பகுதியில் சூரியனால் அரசுப் பணியில் உள்ள வர்களுக்குச் சில சிரமங்கள் தோன்றி மறைய லாம். ராகுவும் கூட உங்கள் வாகனங்களில் பிரச்னைகளை உண்டாக்கலாம். பற்றாக்குறை யுள்ள நிதி நிலைமை படிப்படியாகச் சரியாகி விடும். குருவின் பார்வை அஷ்டமஸ்தானத்

துக்கு இருப்பதால் உடல் நிலை பற்றிய கவலை வேண்டாம். ராகு, கேது மற்றும் அங்காரகனுக் குரிய அர்ச்சனை செய்வது நல்லது.

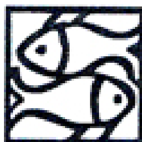
கும்ப ராசி



அவிட்டம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரனும் சூரியனும் உதவும் நிலை. மாதத் தின் பிற்பகுதியில் சூரியனின் சஞ்சாரமும் சரி யில்லை. மாதம் பூராவும் சுக்கிரன் அருள் ஒன்றே உங்கள் குடும்ப சுகத்திற்கும், சரளமான பொருளாதார நிலைக்கும் காரணமாக இருக் கிறார். அதனால் இதுவரை முயன்று முடியா மல் நின்ற திருமண நிகழ்ச்சியானாலும், அல்லது வெளிநாடு, உள்நாட்டு வேலை வாய்ப் பானாலும் இந்த மாதம் நிறைவேறும். மற்றபடி இந்த இராசியில் பிறந்துள்ள சதய நட்சத்திரக் காரர்களுக்கு சற்று சோதனை கூடவே இருக் கும். பூரட்டாதி, அவிட்டம் ஆகிய நட்சத்திரங் களில் இந்த இராசியில் பிறந்துள்ளவர்களுக்குச் சோதனை சற்று குறைந்து காணப்படலாம். எனவே கும்ப ராசிக்காரர்கள் சனிக்கிழமை தோறும் அருகில் உள்ள நவக்கிரகச் சன்னதிக் குச் சென்று அனைத்து கிரகங்களுக்கும் அக் கோயிலின் மூலவருக்கும் அர்ச்சனை செய்து தனித்தனியே விளக்கேற்றுவது நல்லது. குறைந்த பட்சம் மாதத்தின் முதல் சனிக்கிழமை அல்லது இடையில் வரும் சனிக்கிழமை என ஏதாவது ஒரு நாளில் மேற்கண்டபடி விளக்கேற்றி அர்ச் சனை செய்தாலே போதும். அனைத்து வேத னைகளும் வந்த வேகத்திலேயே திரும்பிச் சென்று விடும். இரும்பு சம்பந்தமான தொழில் களில் புது முயற்சி ஏதும் செய்ய வேண்டாம். காவல் துறையினர், அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் கள், தியணைப்புப் படையினர் கவனமுடன் செயலாற்ற வேண்டியது அவசியம்.

மீன ராசி



பூரட்டாதி 4 ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இலாபஸ்தானத்தில் இராசி நாதன் நீச்சம் பெற்றாலும், நீச்சன் நின்ற ராசி நாதன் அதாவது மகர ராசிக்கு அதிபதியான சனீஸ்வரன் உங்கள் இராசியில் இருப்பதானது உங்களுக்கு ஒரு கவசம் போன்றது ஆகும். மாதம் பூராவும் செவ்வாய் ஆறாமிடத்தில் நின்று எட்டாம் பார்வை பார்த்தாலும் நன் மையே செய்வார். அதனால் வீடு கட்ட நிலம் வாங்கலாம். பணிபுரியும் இடத்தில் புகழும் பதவி ஏற்றமும், பரிசும் கிடைக்கலாம். சுக்கிரன் சுப நிகழ்ச்சிக்கு உதவுகிறார். உபநயனமா, திரு மணமா, வளைகாப்பா, புதுமனைப் புகு விழாவா எதுவானாலும் நீங்கள் நினைத்தபடி நடக்கும். பாம்புக் கிரகங்களால் உடல் நிலை சற்று பாதிக்கப்படலாம். குழந்தைகளின் கல்வி யின் முன்னேற்றத்தைப் பற்றிய கவலைகள் ஏற்படலாம். ஆனால் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியன் உதவும் நிலையில் உலாவுவதால் உங்கள் எண்ணம் ஈடேறும். உங்கள் ராசிக்கு யோககாரர்களாக (கோட்சார ரீதியாக) குருவும், செவ்வாயும் சிறப்பாகச் சஞ் சாரம் செய்வதால் உங்களது எந்த முயற்சியிலும் வெற்றி உண்டு. எதிர்பாராத தன லாபமும் உண்டு. சந்திரக் கிரகத்திற்கும் சுக்கிரனுக்கும் அர்ச்சனை செய்வது நல்லது. ஸ்ரீமத் ஆதி சங்கரரின் கஷ்ட விமோசனதுதி ஸ்தோத்திரத்தைத் தினமும் படிப்பது நல்லது.

மாதம் ஒரு மந்திரம்

மாதம் ஒரு மந்திரம் எனும் வரிசையில் இந்த மாதம் ஸ்ரீ கார்த்த வீரியார்ஜுன மந்திரம் எழுதப் படுகிறது. இந்த மந்திரம் ஸ்ரீ பிரம்மா வால் கூறப் பட்டதாகும். ஒரு சமயம் அரக்கர்கள் நான் முகனிடத்திலிருந்து வேதங்களைக் கள வாடிச் சென்று விட்டதால் படைப்புத் தொழில் நின்று விட்டதாம். அது சமயம் கவலைப்பட்டுக் கொண்டு செய்வதறியாது திகைத்து நின்ற பிரம் மாவின் மனம் மகிழும் வண்ணம் மேற்படி வேதங்களைக் கண்டு பிடித்து அவற்றை அவ ரிடம் திருப்பிக் கொண்டு வந்து சேர்த்தவன் கார்த்தவீரியார்ஜுனன் ஆவான். அவனும் ஒரு அரக்கன் என்பர். அவனது இந்த அரிய செய லைப் பாராட்டும் முகத்தான், பிரம்மா, ''யார் எதை இழந்திருந்தாலும், அல்லது தங்களுக்குத் திரும்பி வர வேண்டியது எதுவாக இருந்தாலும், திருட்டுப் போனவையாக இருந்தாலும், அவை மேற்படி கார்த்தவீரியார்ஜுனனை நினைத்து கீழ்க் காணும் ஸ்லோகத்தைக் கூறினமாத்திரத்தில் இழந்ததைத் திரும்பப் பெறுவார்கள்'' என வர மளிக்கிறார். நஷ்டமடைந்த பொருளோ, புகழோ, அந் தஸ்தோ, மதிப்போ எதுவானாலும் திரும்பப் பெற இந்தஸ்லோகத்தைக் கூறுவதுடன் வசதி படைத்த வர்கள் இது சம்பந்தமான வேள்வியைச் செய்யலாம். ராஜமான்ய சூடாமணி என்றும் நஷ்ட லாபப் பிரதாய என்றும் புகழக்கூடிய கார்த்தவீரி யார்ஜுன ஸ்லோகம் இதுதான்.

கார்த்த வீரியார்ஜுனோ நாம
ராஜா பாஹுஸஹஸ்ரவாது
தஸ்ய ஸ்மரண மாத்ரேண
ஹ்ருதம் நஷ்டஞ்ச லப்யதே!!

நல்லதொரு வேதவித்துவைக் கொண்டு உப தேசம் பெற்றுக் கூறுவது மிகவும் நல்லது. ஹ்ருதம் என்பதை 'கதம்' என்றும் கூறுவர்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

ரம்யா

12

காரிலிருந்து இறங்கிய மகாதேவனைக் கண்டதும் குன்றிப் போனான் சங்கர். ஓடி வந்து ராமனாதனின் கைகளை ஆதரவுடன் பற்றிக் கொண்டார் மகாதேவன்.

"எல்லாம் கேள்விப்பட்டேன். மனசுக்கு ரொம்ப சங்கடமா இருந்தது. அதான் நேரிலே பார்த்து மெ... ராஸ் கூட்டிக்கிட்டு போயிடலாம்னு வந்தேன் - மாமி டிரீட்மெண்ட்டுக்கு... சௌகர்யம். கிரிஜாவையும் தேடலாம்" என்றார்.

'இவ்வளவு நடந்திருக்கு - ஒரு போனாவது பண்ணக் கூடாதா?' என்... கேட்காத அவரது பெருந்தன்மையைக் கண்டு நெகிழ்ந்தார் ராமனாதன்... மனம் திறந்து வனஜாவின் பிரச்னை உட்பட எல்லாம் சொல்லிக் கத... விட்டார். சங்கரின் யோசனைப்படி காரிலேயே மங்களத்துடன் வனஜாவு... ராமனாதனும் கிளம்பினர்.

கோபி - ரமணி இருவரும் அவசியமானால் லீவு போட்டு விட்டு வரலா... என்றும், தான் பார்த்துக் கொள்வதாகவும் சொன்னார் மகாதேவன். சங்கரு... கூடிய சீக்கிரம் மாற்றிக் கொண்டு வருவதாகச் சொன்னான்.

சென்னை வந்ததும் மகாதேவனின் நண்பர் ஒருவர் மூலம் போலீ... கமிஷனரை போய்ப் பார்த்தார்கள்.

"கவலைப் படாதீங்க சார். எங்களுக்கும் நிறைய கம்ப்ளெயிண்ட் வ... இருக்கு. நேத்து இங்கிருந்து ஒரு பெரிய போலீஸ் படையே திரண்டு போயிருக்கு. அதிகம் சேதம் இல்லாமல் அங்கு மாட்டிக் கொண்டிருக்கும் தமிழ்நாட்டுப் பெண்களை மீட்டு வந்து விடுவார்கள்" என்று தைரியம் சொன்னார் கமிஷனர்.

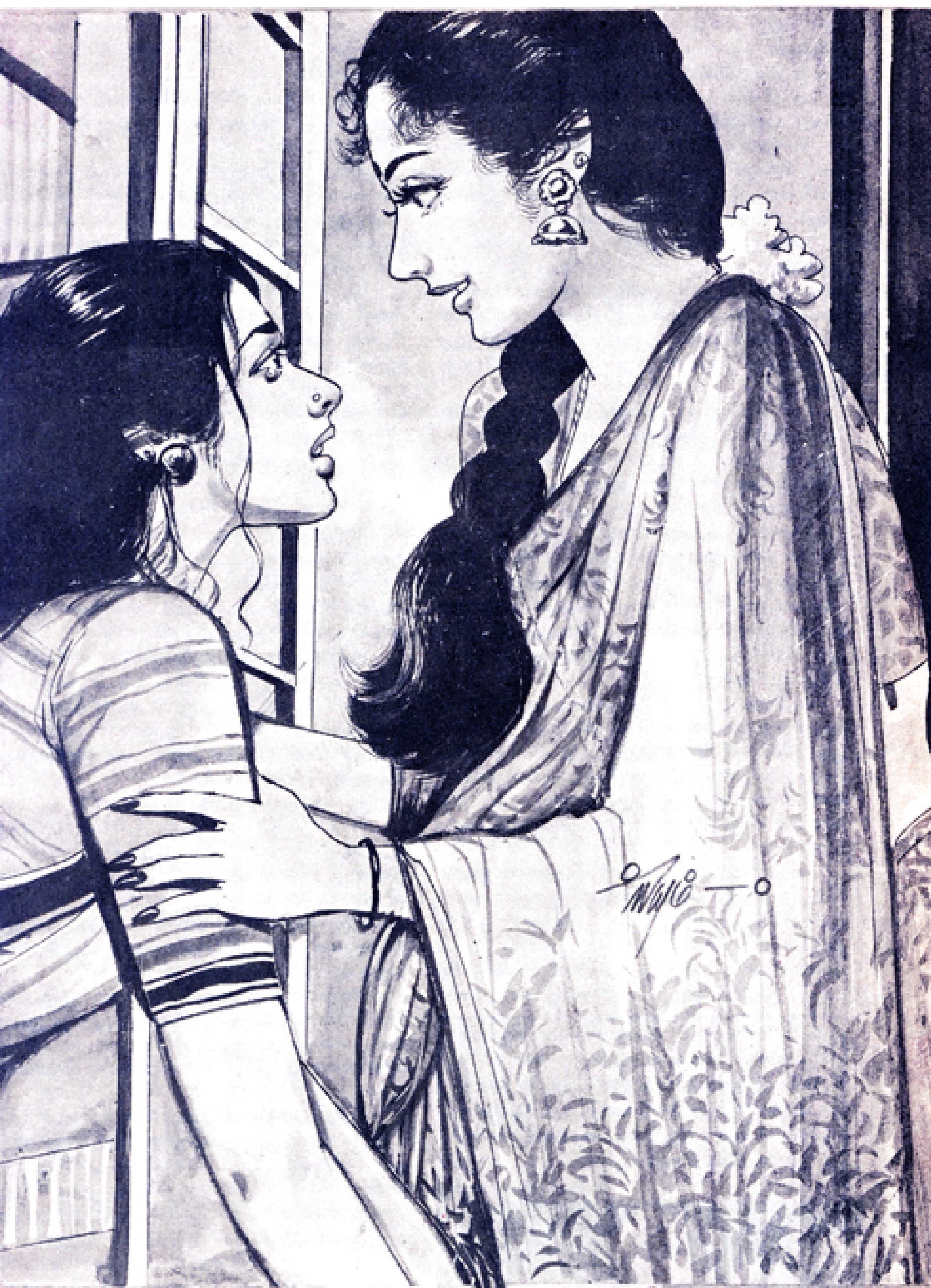
கதிர் - கார்த்திக் பற்றிய துப்பு எதுவும் கிடைக்கவில்லை. மங்களத்தைப் பரிசோதித்த டாக்டர் - தன் ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க்கும்படி சொன்னதால் சேர்த்து விட்டனர். பிரபல மனோதத்துவ நிபுணரான தாசின் நர்சிங் ஹோம் அது. சிகிச்சை ஆரம்பமாயிற்று.

வனஜா நர்சிங் ஹோமுக்கும் வீட்டுக்குமாக அலைவதில் தன்னைப் பற்றிய கவலையை மறந்து விட்டாள். நடந்ததைப் பற்றி சிந்திக்கவே நேரம் இல்லை அவளுக்கு. நர்சிங் ஹோம் போவது, சாப்பிடுவது தவிர மற்ற நேரத்தில் ஆமை தன் கூட்டுக்குள் ஒடுங்குவது போல் தங்கள் அறைக்குள்ளேயே முடங்கிக் கிடப்பாள்.

விஜி, ரம்யா, மதுரம், விது நாலு பேரும் எப்போதும் அவளுடன் தமாஷாகப் பேசிக் கொண்டும், நல்ல புத்தகங்கள், கைவேலை என்று அவள் மனதை மாற்றி எல்லாருடனும் சகஜமாகப் பழக வைத்தார்கள். அந்த வீட்டில் எல்லாரும் தன்னிடம் இன்முகம் காட்டிப் பழகுவது அவளுக்கு ஆச்சர்யமாக இருந்தது.

விமான நிலையம் வழக்கம் போல் கலகலப்பாக இருந்தது. பம்பாயிலிருந்து வரும் ஏர் இண்டியா விமானத்துக்காக

கோதா பார்த்தசாரதி



பலர் வந்து காத்திருந்தனர். சாமான்கள் நிறைய இருக்கும். ரவி மட்டும் போனால் போதும் என்று மகாதேவன் சொல்லி விட்டார். முதல் நாளே போன் பண்ணி அருணா வருகிறாளா என்று கேட்கச் சொன்னார்.

"எனக்கு யாரும் போன் பண்ணி வரேன்னு கூட சொல்லல்லை. எனக்கு என்ன வேலை ஏர்போர்ட்டில்? வேணும்னா அவர் இங்கே வந்து என்னைப் பார்க்கட்டும்!"

'பாவம்! தனக்கு ராஜா போன் பண்ணல் லைன்னு கோபம் அவளுக்கு! வரட்டும் அந்த மடையன்! உலுக்கி ஏண்டா போன் பண்ண லைன்னு கேட்கணும். இங்கேயும் ஈஸ்வரன் தான் பண்ணினார். பாவம் - போனதிலிருந்து அவளுக்கு போன் பண்ணல்லை போல இருக்கு!'

ரவி மனசுக்குள் நினைத்துக் கொண்டான். அப்பாவிடம் ஒன்றும் சொல்லவில்லை. ஆனால் ஏர்போர்ட்டில் தனக்கு முன்னதாகவே அருணாவின் கார் வந்து காத்திருப்பதைப் பார்த்ததும் பாவமாக இருந்தது.

'சின்னப் பெண் பாவம்! இவர்களுக்குள் என்ன ஊடலோ? கொஞ்சம் முன்பின்னாக இருந்தாலும் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக்கத் தெரியல்லை. வசதியான வீட்டுப் பெண். ராஜாவும் தட்டிக் கொடுத்து, விட்டுப் பிடித்து அனுசரித்துப் போக வேண்டியதுதான். ராஜா வந்தால் சொல்ல வேண்டும்.'

காதைத் துளைக்கும் ஓசையுடன், காலை வெயிலில் பளபளக்கும் உடம்புடன் விமானம் இறங்கிக் கொண்டிருந்தது. அந்த விமானத்தில் வருபவர்களை வரவேற்க வந்தவர்கள், தங்கள் மனிதர்களைக் கண்டதும் கையை ஆட்டித் தாங்கள் வந்திருப்பதைத் தெரிவித்துக் கொண்டிருந்தனர்.

அதோ ராஜா! அப்பா! எத்தனை நாளாயிற்று பார்த்து! ரவி, அருணா இருவர் மனதிலும் அதே எண்ணம்தான்! முதலில் பார்த்ததுமே ரவி 'ஹாய் அருணா' என்று பேசப் போனபோதே முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டாள். இருந்தாலும், 'ராஜா வந்தாச்சு - பாக்கேஜ் பாத்து எடுத்துண்டு வரப் போயிருக்கான். நா அந்த கேட் பக்கம் போறேன். நீயும் வரயா?' என்று கேட்டான்.

அப்போதும் பதில் சொல்லாமல் முகத்தைச் சுளித்துக் கொண்டுதான் கார் அருகில் போய் நின்று கொண்டாள் அருணா.

செக்கிங் முடிந்து பெட்டியைத் தள்ளிக் கொண்டு வெளியே வந்த ராஜா ரவியைக் கண்டதும் ஓடி வந்து தழுவிக் கொண்டான். இருமடங்கு பாசத்துடன் அவனைத் தழுவிக் கொண்ட ரவி, அவன் காதருகில்,

"டேய் ராஜா அருணா வந்திருக்கா - பாருடா! நீ ஏன் வரதைப் பற்றி அவளுக்கு போன் பண்ணல்லை? ரொம்பக் கோபமா இருக்காடா! போய்ப் பார்த்து அழைச்சிண்டு வா!" என்று பெட்டிகளைக் காருக்குத் தள்ளிக் கொண்டு போக முயன்றான் ரவி.

"பெரி-ய்-ய மகாராணி! அவங்க இங்கே வரமாட்டாங்களாமோ? நான் போய் அழைச்சிண்டு வரணுமாக்கும்!" முணுமுணுத்தபடி பின்னால் நடந்தான் ராஜா.

சிரித்தபடி, "உதைபடுவே ராஸ்கல்! அவ உன் பெண்டாட்டிடா! மறந்துட்டியா? மகாராணிக்கும் மேலேடா அவ! நா வெயிட் பண்றேன். போய்க் கூட்டிட்டு வான்னா போகணும்!" என்று அதட்டினான் ரவி.

அவன் நெருங்கியதுமே 'ராஜா!' என்று ஓடி வந்து பொது இடம் என்று கூடப் பாராமல் அப்படியே ஆரத் தழுவி ஒரு முத்தமும் கொடுத்து விட்டாள் அருணா. பார்த்துக் கொண்டேயிருந்த ரவி தலையைக் குனிந்தபடி சிரித்துக் கொண்டான்.

'பய வசமா மாட்டி கிட்டான்!'

ராஜா எதிர்பாராமல் கிடைத்த அந்த இனிய அனுபவத்தில் கிறங்கிப் போய்த் திகைத்து நின்றான். ரவி தன்னைப் பார்த்து விஷமமாகச் சிரிப்பதையும், கடந்து போகிற காரிலுள்ளவர்களும், காரை நோக்கி நடந்து போகிறவர்களும் குறும்பாக கை ஆட்டிச் செல்வதையும் பார்த்து வெட்கம் வந்தது.

"ஹேய் என்ன அருண் இது! நாம இருப்பது அமெரிக்கா இல்லை. இந்தியா. நாமும் இந்தியர்கள் தான்னு மறந்துட்டியா? வா. வீட்டுக்கு போகலாம். அங்கு போய் பாக்கியை வெச்சுக்கலாம்!"

நாலு மாசமாக அடக்கி வைத்திருந்த உணர்ச்சிகள் அவன் அணைப்பிலும் முத்தத்திலும் தூண்டப்பட, கையைப் பற்றினான். வண்டிக்குள் எட்டிப் பார்த்த ராஜா "ஓ டிரைவர் வரல்லையா செல்ஃப் டிரைவா. ஓ.கே. இந்த வண்டியை ரவி எடுத்து வரட்டும்.

நாம அந்த வண்டிலே போகலாம். எல்லாரும் என்னைப் பார்க்க ஆவலா இருப்பாங்க!" என்றான் ராஜா.

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை பிழிந்து மெல்லிய வடிகட்டியில் வடிகட்டி ஃபிரிட்ஜிலுள்ள ஃப்ரீஸர் ட்ரேயில் ஊற்றி உறைய வைத்துக் கொண்டால் தேவைப் படும் போது எடுத்து உடனடியாகப் பயன் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

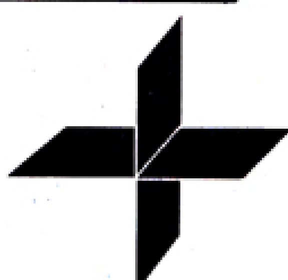
— லக்ஷ்மி சிவகுமார்



இந்தியா செக்யூரிடீஸ் லிமிடெட்

அதிக வட்டி விகிதங்களிலேயே தொடர்ந்து டெபாசிட்டுகளை ஏற்றுக் கொள்கிறோம்





Posi+ive Deposi+ Schemes

17.50% முதல் 29.77% வரை வருமானம் அளிக்கும் திட்டங்கள்

++ அதிக பாதுகாப்பு

CARE AA— மதிப்பீடு
"High Investment Grade"
குருப் நிறுவன சொத்துக்கள்
ரூ.15,000 கோடி

++ அதிக வருமானம்

ஆண்டிற்கு 17.50% முதல்
29.77% வரை வட்டி

எஸ்ஸார் குருப் பங்குதாரர்
களுக்கு ½% அதிக வட்டி

++ அதிக நம்பிக்கை

எஸ்ஸார் குருப்
நிறுவனங்களில் 15
லட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட
பங்குதாரர்கள்

பல்வேறு அத்யாவசியமான
தொழில்களில் ஈடுபாடு

++ நிறைவான சேவை

வட்டிக்கு முன் தேதியிட்ட
காசோலைகள்

செப்டம்பர் 30, 1996 அன்று இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ் கம்பெனியினால் வெளியிடப்பட்ட சட்ட பூர்வமான விளம்பரத்தைத் தொடர்ந்து இவ்விளம்பரம் வெளியிடப்படுகிறது. சட்ட பூர்வமான விளம்பரத்தின் வாசகங்கள் எல்லா விண்ணப்பப் படிவங்களிலும் அச்சடிக்கப்பட்டுள்ளன. கம்பெனியில் டெபாசிட் செய்வதற்கு முன்னர் பார்த்து கொள்ளவும். திட்டங்கள் நவம்பர் 18, 1996 முதல் அமுலுக்கு வந்துள்ளன.

மேலும் விபரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.



India Securities Limited

14, ஹாடோஸ் ரோடு, சென்னை - 600 006. தொலைபேசி : 8279517, 8272377.

வெளியூர்களில் தொடர்பு கொள்ள ☎ : மும்பை : 4950606, 2044006, Extn.1520/21;. 2041003 பெங்களூர் : 5591650, 5591708, ஹைதராபாத் : 313585, கல்கத்தா : 2406177, புது டெல்லி : 6842458 / 9546, அகமதாபாத் : 6560277, 6561844, சூரத் : 683461.

ESSAR

ISL / 1189

"ப்ளீஸ். உட்காருங்க ராஜா! நான் அங்கே வரல்லை. நாம ரெண்டு பேரும் அண்ணாநகர் வீட்டுக்குப் போகலாம். பாக்கேஜை எடுத்துண்டு அவரை அங்கே வரச் சொல்லுங்க!" என்றாள் அருணா.

ராஜாவின் கோபம் கட்டுக் கடங்காமல் பொங்கியது. வாயைத் திறந்து ஏதாவது பேசினால் தவறாக ஏதாவது பேசி விடுவோம் என்று மௌனமாக இருந்தான்.

அதை சம்மதமாக எடுத்துக் கொண்ட அருணா, "கெட் இன் ராஜா. ஆஸ்க் ஹிம் டு ஃபாலோ அஸ். யாருக்குப் பாக்கணுமோ, அவங்கள்ளாம் உங்களை அங்கே வந்து பார்க்கட்டும்!" என்று, காரில் ஏறிக் கொண்டு அவனுக்காகக் கதவைத் திறந்து விட்டாள்.

ஆக, இன்னும் இவள் பழைய பல்லவியை மறக்கவில்லை. மனம் மாறட்டும் எல்லாருடனும் கலந்து பழகட்டும் என்று விட்டு விட்டுப் போனான். அவன் பேச்சை மதிக்காமல் மறுநாளே வீட்டுக்குப் போனவள் இப்போதாவது மனம் திருந்தி வந்திருக்கிறாளே என்று பார்த்தால் யாரையும் பார்க்காமல் தனி வீட்டுக்கு வர வேண்டுமாமே!

பாக்கேஜை எடுத்துக்கிட்டு ரவி பின்னாடி வரணுமாம்! ரவி என்ன இவள் வீட்டு வேலைக்காரனா?

"லுக் அருண்! திஸ் இஸ் டு மச்! இந்தப் பிடிவாதம் போதும். நா உங்கிட்ட முன்னாடியே சொல்லிட்டேன். எங்க குடும்பம் ஆல மரம் மாதிரி. அதனோட விழுதுகளை வெட்டிப் பிரிச்சுப் பார்க்காதே! அதன் நிழல்லே நீயும் சந்தோஷமா இளைப்பாறலாம், வான்னுதான் கூப்பிடறேன்.

ஒரு பொண்ணோட வரவால் ஒரு குடும்பம் பிரியக் கூடாது. அருணா நீ வாழ வேண்டிய வீடு அதுதான். வா - போகலாம்!" என்று அவள் கையைப் பற்றினான்.

அருணா அவனை உறுத்துப் பார்த்தாள்.

"நோ மோர் டயலாக் ராஜா. கேட்டுக் கேட்டு வெறுத்துப் போச்சு. நா போறேன்."

குரலைத் தணித்தபடி கேட்டு விட்டு காரை ஸ்டார்ட் செய்தாள் அருணா.

"உனக்கு நா வேணும்னா, எங்க வீட்டுக்கு வா! எப்பவும் கதவு திறந்திருக்கும்!"

தன் கோபத்தையெல்லாம் கதவின் மேல் காட்டி அடித்துச் சாத்திய அருணா அவன் மேல் மோதுவது போல் மாருதியைத் திருப்பி விர்ரென்று முழு வேகத்தில் சீறினாள்.

பெட்டிகளை டிக்கியில் வைத்து விட்டு ஊமைப் படம் பார்ப்பது போல் இதை எல்லாம் பார்த்துக் கொண்டிருந்த ரவி, அருணா கதவைத் திறந்து விட்டதும் ராஜா அவளுடன் போகிறான் என நினைத்து, பெட்டிகளை மாற்றலாமா என்று கேட்பதற்காக நெருங்கினான்.

அந்த ஒரு நிமிஷ வாக்கு வாதத்திலும் அவள் கோபமாகப் போவதிலிருந்தும் கதைச் சுருக்கம் புரிந்து விட்டது ரவிக்கு.

"ராஜா அவ கோவமா போறாடா. அவளை நிறுத்து." என்று திகைப்புடன் அவள் போன திசையையே வெறித்துக் கொண்டிருந்த ராஜாவை உலுக்கினான். அதுவரை தொண்டையில் சிக்கி இருந்த வார்த்தை, அவன் உலுக்கியதால் வெளியே வந்த மாதிரி, "அருண் - நில்லு!" என்று கத்தினான் ராஜா.

ரிவர்ஸ் எடுத்துக் கொண்டிருந்த வண்டிக்காக, கொஞ்சம் தயங்கி நிறுத்திவிட்ட அருணாவின் காதில் இருவரும் பேசியதும், ராஜா கத்தியதும் கேட்டது.

'நன்றாகக் கத்தட்டும். நான் நிற்கப் போவதில்லை. துரத்திக்கிட்டு வரட்டும். அருணா யார்னு காட்டறேன்!'

ஆக்சிலேட்டரை மிதிக்க, வண்டி பயங்கர வேகத்தில் கிளம்பியது. அருணா கிளம்பினதும், ரவி வந்த கார் டிரைவர் வண்டியைத் திருப்பி இவர்கள் அருகில் வரவும் சரியாக இருந்தது. இருவரும் ஏறி உட்கார்ந்து கொண்டு 'டிரைவர், அந்தக் காரை பாலோ பண்ணுங்க. அவங்களை எப்படியும் நிறுத்தியாகணும்!' என்று பறந்தார்கள். அவர்கள் பின்னால் வருவதைப் பார்த்ததும் இன்னும் வேகம் அதிகமானது. அதில் ஒரு குரூர திருப்தி அருணாவுக்கு. ரோடில் போகும் ஜனங்கள் கட்டுப்பாடில்லாமல் வரும் மாருதியையும், அதன் பின்னால் துரத்தும் அம்பாசிடரையும் பார்த்து 'ஏதாவது ஷூட்டிங்காக இருக்குமோ!' என்று ஒதுங்கி நின்று வேடிக்கை பார்த்தார்கள்.

'பீய்ங்க் - பீய்ங்க்' என்று விசிலை ஊதியபடி போலீஸ்காரர் ஒருவர் வேறு துரத்தி வர, மாருதி கட்டுப்பாட்டை இழந்து, பிளாட்பாரத்தில் மோதி தலை குப்புற உருண்டதையும், அருணா கண்ணெதிரே தூக்கி எறியப்பட்டதையும் பார்த்த ராஜா சீட்டில் மயங்கிச் சரிந்தான்.



பருப்புத் துவையலுக்கு வறுத்து அரைக்கும் போது வறுத்த உடனேயே அதில் நீரை ஊற்றி மிளகாயையும் அதில் போட்டு ஊற வைத்து விட்டு 5 நிமிடம் மூடி வைத்துவிட்டு அரைத்தால் துவையல் சீக்கிரம் மசிவதுடன் மென்மையாகவும் இருக்கும்.

— முத்துலட்சுமி

மோட்டு வளையைப் பார்த்தபடி படுத்திருந்த கிரிஜாவிடம் ஒரு சூன்ய உணர்வு பரவி இருந்தது. அவளுக்கே நடந்தவைகளை நம்ப முடியவில்லை. ஒரு மாசத்துக்குள் மின்னல் வேகத்தில் எத்தனை நிகழ்ச்சிகள் அவள் சக்தியையும் மீறி.

விளம்பரம் பார்த்ததில், இருந்து பம்பாய்க்கு ரயில் ஏறும் வரை.... கமலா அரைக் கணமும் அவளை விட்டுப் பிரியாமல் அவளுக்கு வேண்டியதைச் செய்து தந்தாள். இருவருமாக கதிர் அனுப்பிய பழைய படங்களை வீடியோவில் பார்த்தனர்.

அன்றையப் பொழுது இனிமையாகக் கழிந்தது. மாலையில் வந்த கதிர், "பிளேன் டிக்கட் கிடைக்கல்லை. இன்னும் ஒரு வாரத்துக்கு ஃபுல்! அதனால் நாளை சூப்பர் ஃபாஸ்டுக்கு டிக்கட் எடுத்து விட்டேன். மறுநாள் ஆறு மணிக்கெல்லாம் போயிடும்!" என்றான்.

"என்னப்பா இது? சிஸ்டரை யார் கண்ணிலும் படாமலும் சீக்கிரமாகவும் அழைச்சிட்டுப் போகணும்னுதானே பிளேன் டிக்கட் வாங்கச் சொன்னார்? டைரக்டர் கத்தப் போறார்!" என்று சலித்துக் கொண்டான் கார்த்திக்.

"வேறே வழியில்லைண்ணே. நா டைரக்டருக்கு போன் பண்ணி கேட்டுட்டுதான் வாங்கினேன். அவர் ஒரு ஐடியா சொன்னார். சிஸ்டருக்கு தெரிஞ்சவங்க நிறைய பேர் இங்கே இருக்காங்கன்னு சொன்னாங்கல்ல? அதனாலே முஸ்லிம் பெண் மாதிரி பர்தா போட்டு அழைச்சிண்டு வந்துடச் சொன்னார்.

அதனாலே நாடகத்துக்கெல்லாம் டிரஸ் வாடகைக்குக் கொடுக்கிற கடையிலே இதெல்லாம் வாங்கிண்டு வந்தேன்" என்று ஒரு பொட்டலத்தை உதறி அங்கியை கிரிஜாவிடம் நீட்டினான்.

"எனக்கும் முஸ்லிம் மேக்கப்புக்கு வேண்டியது வாங்கிக்கிட்டு வந்தேன். கூபே கம்பார்ட்மென்ட் என்பதால் தொந்தரவு இருக்காது. சமாளிச்சுடலாம். டைரக்டர் ஸ்டேஷனுக்குக் கார் அனுப்பறேன்னுட்டார். அப்புறம் சிஸ்டருக்கு உடனடித் தேவைக்கு நாலு நல்ல டிரஸ் வாங்கித் தரச் சொன்னார்."

"நாளை ஒரு நாள்தான். மறுநாள் காலை ஆறு மணிக்கே கிளம்பணும். நல்லா ரெஸ்ட் எடுங்க சிஸ்டர்! அப்புறம் அந்த நகையெல்லாம் டிரெயினிலே கொண்டு போக வேண்டாம். ரிஸ்க். என் ஒருத்தனுக்குன்னா எப்படியோ பிளேனில் இடம் பிடிச்சு இன்னும் ரெண்டு மூணு நாள்லே பாம்பே வந்துடுவேன். அப்ப கொண்டு வரேன். ஒரு சமயம் இங்கேயே வித்து பணமா கொண்டு வரதுதான் நல்லதுன்னு டைரக்டர் சொன்னாலும் சொல்லலாம். அதை எங்கிட்ட கொடுத்துட்டுப் போங்க!" என்றான் கார்த்திக்.

கிரிஜாவுக்கு உள்ளூர ஒரு பயம் பிராண்டியது.

அவள் முகத்தில் இருந்து அவள் எண்ண ஓட்டத்தை அறிந்து கொண்ட கதிர், "டைரக்டருக்கே போன் பண்ணிடுங்கண்ணே. சிஸ்டரே நேரில் பேசட்டும். அவங்க பயப்படறது நியாயம்தானே?" என்றான் கதிர்.

"அதுவும் நல்ல யோசனைதான்!" என்று போனை அருகில் இழுத்துக் கொண்ட கார்த்திக், ஏதோ ஒரு நம்பருக்கு போன் பண்ணி, "டைரக்டர், ப்ளீஸ்!" என்றான். கொஞ்ச நேரம் காத்திருந்த பிறகு, "ஹலோ சார் மானஸா காலையிலேயே வந்தாச்சு. பிளேன் டிக்கட் ஒரு வாரம் வரைக்கும் இல்லை. கதிர் சொல்லியிருப்பானே? சூபர்லே டிக்கட் எடுத்தாச்சு.

நீங்க சொன்ன மாதிரி கூபே டிக்கெட் எடுத்தாச்சு. சமாளிச்சு கூட்டிண்டு வந்துடலாம். ஆனா சிஸ்டர் பிளேன்லே வரணும்னு ஆசைப்படறாங்க. மேலும் அந்த நகை. இதோ அவங்களே பேசுவாங்க, ஸார்!" என்றான் கார்த்திக்.

மறு முனையில் அவர் என்ன பேசினாரோ?

"எஸ்ஸார். எஸ் சார்!" என்று பேசிக் கொண்டிருந்தவன், "இருங்க சார். சிஸ்டர்ட கொடுக்கிறேன்!" என்று, பவ்யமாக ரிசீவரைக் கர்சீப்பால் துடைத்து அவளிடம் நீட்டினான்.

கிரிஜாவுக்கு ஒரே படபடப்பு. 'வெற்றிப் படங்கள் பல அளித்த அந்தப் பிரபல டைரக்டரிடமா பேசப் போகிறோம்?'

அதற்குள் 'மானசா. மானசா!' என்று பல முறை அந்த இனிய குரல் அழைத்து விட்டது. ஓ குரலே எவ்வளவு கம்பீரம்!'

"சார் - சார்!" என்று பயத்துடன் தடுமாறினாள்.

"ஓ. மானசா. நீயா - நீயா பேசறே? என் கனவு பலிக்கப் போச்சு மானசா! உருவம் மட்டும் அழகில்லை. உன் குரலும் ரொம்ப ஸ்வீட்டா இருக்கே. டப்பிங்குக்கு ஆள் தேட வேண்டாம். டயலாக், பாட்டு எல்லாம் நீயே

வெற்றிலைக்குப் போடும் சுண்ணாம்பு கட்டி தட்டிப் போய் உலர்ந்து விட்டால், அத்துடன் சிறிது மஞ்சள் பொடி கலந்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். திடீர் ஆரத்திப் பொடியாக நீரில் கரைத்துப் பயன்படுத்தலாம்.

எஸ். பட்டம்மா



Secured Deposits



OM SINDHOORI CAPITAL INVESTMENTS LTD.

A Group Company of Apollo Hospitals

First Tranche - Rs.300 lakhs

Trustees to the scheme - Canara Bank

Complete compliance with RBI norms

Investment Grade Rating CARE BBB+(FD)

Instant Customer Service

'ACCESS' DEPOSIT SCHEMES

Period of Deposit	Cumulative - Scheme 'A'		Non Cumulative Deposits	
	Maturity Value for Rs. 1000/-	Rate of Interest Per Annum	Quarterly Scheme 'B'	Monthly Scheme 'C'
			Rate of Interest Per Annum	
12 Months + 1 day	1187	18.70 %	17.50 %	17.00 %
25 Months	1458	19.82 %	18.50 %	18.00 %
36 Months	1770	20.97 %	19.50 %	19.00 %

Regd. Office : Ali Towers, 22, Greams Road, Chennai 600 006. Ph: 8223621, 8223652.
Bangalore : Unit No: 201, II Floor, Commerce House, 9/1, Cunningham Road, Bangalore 560 052. Ph: 2281529.
Cochin : II Floor, Rukiyabhag Complex, Ravipuram, M.G. Road, Cochin 682 016. Ph: 368401.
Hyderabad : No.6-2-3-1092/A/1, Rajbhavan Road, Somajiguda, Hyderabad 500 482. Ph: 316335.

DEPOSITS ALSO ACCEPTED AT APOLLO PHARMACIES LOCATED IN CHENNAI

Anna Nagar	Ph : 6216467	K.K. Nagar	Ph : 4844415	Kilpauk	Ph : 612224
Mandaveli	Ph : 4935745	T. Nagar	Ph : 8223865	Nandanam	Ph : 454065
P.H. Road	Ph : 8252472	Saligramam	Ph : 425380	Perambur & Porur	

Medavakkam T. Road Ph : 6442095

AT ALL LEADING BROKERS' OFFICES IN CHENNAI AND

TAMILNADU : ○ Coimbatore : Ph : 439818/438793, 438196, 472257 ○ Trichy : Ph : 761194
○ Madurai : Ph : 603607 ○ Karaikudi : Ph : 23481 ○ Kumbakonam : Ph : 23481 ○ Lalgudi : Ph : 622318
KARNATAKA : ○ Hubli : Ph : 351056, 351827. ○ Rane Bennur : Ph : 66590. ○ Belgaum : Ph : 435514.

For full text under Non-Banking Financial Companies & Miscellaneous Non-Banking Companies (Advertisement Rules 1977) refer Application Forms.

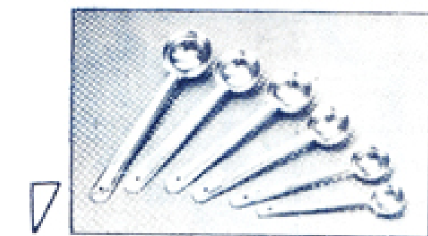
Capricorn

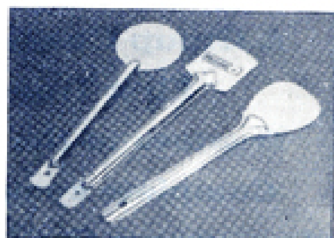
• Finance for New & Used Cars • Spot Finance for Shares

இல்லதரசிகளுக்கு புதிய துணை
சமையல் கலையில் திருப்புமுனை
மில்க் பாய்லர், இட்லி குக்கர்,
வாட்டர் ஃபில்டர், குழிகரண்டி
எல்லாம் தந்திடும்

Murugan

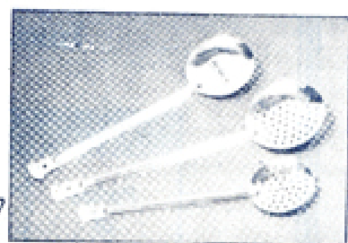
முருகன் மெட்டல் என்றாலே
முகம் மலரும் தன்னாலே

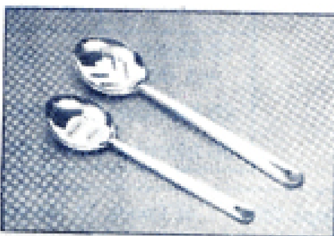


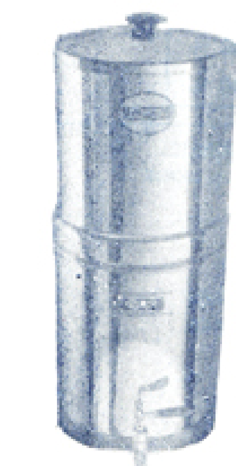


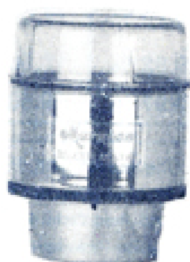


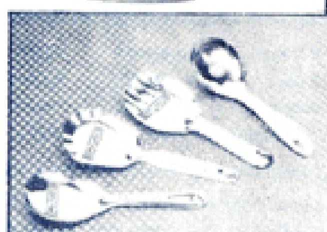


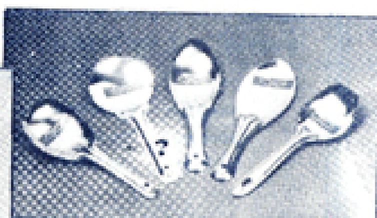












முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்

21, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை-3.
போன் : 5350182, 5343412

சய்யலாம். கொஞ்சம் டிரெய்னிங் போதும்!"

"சார், என்னை ரொம்பப் புகழறீங்க!" என்ாள் கூச்சத்துடன்.

"ஓ நோ. இது வெறும் புகழ்ச்சியில்லை. கால் மதன் மானசா. சாரெல்லாம் வேண்டாம். டம் வந்தப்புறம் நாடே புகழப் போகுது. ப்ப நா எவ்வளவு பெரிய தீர்க்க தரிசின்னு தரியும்.

இந்தப் படம் மட்டும் ரிலீசாகட்டும். அப் றம் பிளேனிலேயேதான் ரெண்டு பேரும் பறந் ண்டிருப்போம். அடுத்த படம் முழுக்க வெளி ாட்டில்தான். உன்னோட நடிக்கப் போறது ார்னு கேக்கவே இல்லையே. நான்தான் ானசா! அந்த நகையெல்லாம் கார்த்திக்கிடம் காடு.

நகையா இருந்தா கஷ்டம். மேலே மேலே ணம் தேவைப்படுமே. மெட்றாசிலேயே நல்ல ிலைக்குப் போகும். அதை மாத்தி அனுப்பறது வன் பொறுப்பு."

"என்ன மானசா. பதிலே காணும்? கற்பனை ில் மூழ்கிட்டயா? பை தி பை கார்த்திக் ாருன்னு நெனச்சே. என் சொந்த தம்பிம்மா. ங்கிட்ட இருக்கிற மரியாதையால டைரக்டர்'னு கூப்பிடறான். அவன் மேல் ணக்கு நம்பிக்கை இல்லையா?"

"அய்யோ. அப்படியெல்லாம் ஒண்ணும் இல்லை சார்! உங்களோடயா பேசிண்டிருக் கோம்கிற டென்ஷன்லே பேச்சே வரவில்லை ார்! அவரிட்ட தந்துடறேன். நீங்கள்ளாம் என் ட்ட காட்டற அன்புக்கு பதிலா என்ன கொடுக்கப்போறேன்னு தெரியல்லை. தாங்க யூ சோ மச்!"

போன் சாத்தப்பட்டது. கதவைச் சாத்திக் கொண்டு பெட்டியிலிருந்து ஒரோரு நகையாக டுத்து கார்த்திக்கிடம் காட்டி விட்டுப் பின் பையுடன் கொடுத்தாள். மறுநாள் ஸ்டேஷனில் மேஷைப் பார்த்தபோது எதுவும் வேண்டாம் ன்று அவனுடன் மன்னியிடம் போய் விட லாமா என்று கூடத் தோன்றியது.

கார்த்திக்கிடம் கொடுத்த நகைகள் அம்மா வுக்கு என்ன பதில் சொல்வது? போனில் பேசிய மதனின் குரல், ('நம்மேல் எவ்வளவு நம்பிக்கை அவருக்கு!') தடுத்தது. கதிருடன் காரில் வரும் போதாவது பரவாயில்லை. மூன்றாவது ஆளாக டிரைவர் இருந்தான்.

இப்போது கூபேயில் தனியாக. அவனுடன் கார்த்திக் மசண்டாகப் பழகுகிறான். அவ னுடன் போனாலும் பரவாயில்லை. கதிர் பேசிப் பேசியே அறுத்து விடுவான். நல்ல வேளை ரமேஷ் கண்டு பிடிக்கவில்லை. அவன் போனதும் நிறைய தமிழ்ப் பத்திரிகைகள் வாங்கி வரச் சொன்னாள்.

வழி முழுதும் காப்பி, டீ, டிபன், சாப்பாடு, பழம், ஸ்னாக்ஸ் என்று தேவைக்கு மேல்



பிளவுஸ் தைக்கும் போது கைகள் பகுதியில் தோள்பட்டைப் பகுதியில் மேலிருந்து கீழாக 2, 3 மடிப்புகள் (மெல்லியதாக) மடித்து ஓரம் தைக்க அழகான 'டிசைன்' அதிக சிரமமில்லாமல் செய்து விடலாம் (படத்தில் காட்டியபடி).

— எஸ். கஜலக்ஷ்மி

எதுவும் பேசவில்லை. மேலே ஏறி நிம்மதியாக படுத்துக் கொண்டே வந்தாள்.

பம்பாயில் கார் வரவில்லை. கதிர் எங் கேயோ போய்ப் போன் பண்ணிவிட்டு வந் தான்.

"டைரக்டர் இன்னிக்கு நாள் நல்லா இருக் குனு ஒரு ஷெட்யூல் ஆரம்பிச்சுடலாம்னு ஷூட்டிங் ஸ்பாட்டுக்குப் போயிட்டாராம். உங்களை பத்திரமா தங்க வெச்சிட்டு என்னை யும் அங்கே வரச் சொல்றார். டாக்ஸியிலேயே போயிடலாம், வாங்க!"

மதுரையை விட்டு அதிகம் வெளியில வந்ததே இல்லை அவள். மெட்றாஸ் வந்ததே ரம்யாவைப் பெண் பார்க்கும் போதுதான். பம்பாயின் நெருக்கடி நிறைந்த வீதிகளும் உயர மான கட்டிடங்களும் அவளுக்கு வியப்பைத் தந்ததில் ஆச்சர்யம் இல்லை.

கார் மோசமான சந்து பொந்துகளில் குதித் துக் கொண்டு ஓடியது. தாஜ் - ஒபராய் போன்ற ஏதோ பெரிய ஹோட்டலில் தங்க வைக்கப் போவதாகக் கனவு கண்டு வந்தாள், ஒரு பழைய வீட்டின் முன் டாக்சி நின்றதும் திகைத்தாள். ஒரு வேளை ஷூட்டிங்தான் இங்கு நடந்து கொண்டிருக்கிறதோ?

கதிரிடம் கேட்போம் என்றால் அவன் டிரைவரிடம் பணம் கொடுத்து விட்டு ஏதோ பேசிக் கொண்டிருந்தான்.

"இறங்கு!" என்று கதிர் அதட்டுவது போல் சொன்னதும், திடுக்கிட்டு இறங்கினாள். எத் தனை சொன்னாலும் கேட்காமல் 'மேடம் வாங்க போங்க' என்றவன் இப்போது கடுப்பாக மரியாதை தவறிப் பேசுகிறானே!

"ஆயியே. ஆயியே!"

உள்ளிருந்து ஒரு கிழவி ஓடி வந்து வர வேற் றாள். பிறகு இருவரும் தனியே போய் இந்தியில் ஏதோ பேசிக் கொண்டார்கள்.

யாரோ ஒரு பெண் வந்து கன்னங்கருக்க ஒரு திரவத்தை வைத்து விட்டு 'குடி!' என்று ஜாடை செய்தது. அதுவே கதிருக்கும் ஒரு கப்பில் கொண்டு போய் நீட்டியது. உறிஞ்சிக் குடித்தபடி அந்தக் கிழவியிடம் இன்னும் ஏதோ

பேசிக் கொண்டிருந்தான் கதிர்.

சூடான அந்த திரவம் டீ என்பது குடித்த பிறகுதான் தெரிந்தது. டீ வடிக்கட்டின பாத்திரத்தில் வெந்நீரும் சர்க்கரையும் சேர்த்த மாதிரி இருந்தது. வாய்க்கு ருசியாக இல்லாவிட்டாலும் தலைவலிக்கு அந்தச் சூடு இதமாக இருந்தது.

"நான் போய் டைரக்டரைப் பார்த்துட்டு வந்திடறேன். இவங்க சினிமால நடிக்கிற பெண்களுக்கு டான்ஸ் சொல்லித் தரவங்க. உங்களுக்கும் சொல்லித் தருவாங்க. நாளைக்குள்ளே ரிகர்சல் பண்ணிண்டால், நாளைக்கு பாட்டு சீனுக்கு ஆடலாம்.

குளிச்சு சாப்டுட்டு கொஞ்சம் தூங்குங்க. டைரக்டர் வந்ததும் ஒத்திகை ஆரம்பிக்கலாம்" என்று சொன்ன கதிர், வந்த டாக்சியிலேயே ஏறிப் போய் விட்டான். நகைகளை எடுத்துக் கொடுத்த பிறகு அதே பெட்டியில் கதிர் கொண்டு வந்த உடைகளையும் வைத்திருந்தாள்.

தோள் பையில் பழைய டிரஸ். இன்னும் பவுடர், சீப்பு போன்று அத்யாவசிய சாமான்கள் இருந்தன. தான் இறங்கும் போது பெட்டி, பை எதையுமே எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. அந்த மோசமான தெருவையும், பழைய வீட்டையும் பார்த்த அதிர்ச்சியிலும், கதிர் 'இறங்கு!' என்று ஏக வசனத்தில் பேசியதிலும் அதிர்ந்து போன அவள் சுத்தமாக பெட்டியையும் பையையும் மறந்தே போனாள்.

கதிர் உள்ளே கொண்டு வந்து வைத்திருப்பானா? யாரிடம் கேட்பது? அவர்கள் பாஷை புரியவில்லை. உருது மாதிரி ஏதோ கலந்து பேசியதால் சுத்தமாகப் புரியவில்லை. வந்த காருடனே போய் விட்டதா பெட்டி? கூட்டமாக பெண்கள் வந்து அவளைப் பார்த்து தலையை ஆட்டி சிரித்து விட்டுப் போனார்கள்.

இவர்களெல்லாம் ஏன் இப்படி டிரஸ் பண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்? ஏதோ வித்யாசமாகத் தெரிந்தது. தானும் இப்படியெல்லாம் அணிந்து கொண்டுதான் நடிக்க வேண்டியிருக்குமோ?

பசி குடலைப் பிடுங்கியது. வழியில் டிரெய்னில் கதிர் வாங்கித் தந்த சாப்பாடு இறங்கவே இல்லை.

சப்பாத்தியும் ஏதோ ஒரு டாலையும் கொண்டு வைத்து விட்டுப் போனாள் ஒரு பெண். ஒரு விள்ளல் சப்பாத்தியை டாலில் தோய்த்து, வாயில் போட்டதும் ஓக்காளம் வந்தது. கடுகெண்ணெயில் தாளிக்கப்பட்ட அந்த டால் குமட்டியது. வெறும் சப்பாத்தியும் தண்ணீரும் குடித்து வயிற்றை நிரப்பினாள்.

பிறகு மேலே அழைத்துப் போய்ப் படுத்துக் கொள்ளும்படி ஒரு அறையை காட்டினாள் ஒரு பெண். எங்கு பார்த்தாலும் கால்மாடு தலைமாடாகப் படுத்துக் கொண்டிருந்த பெண்கள். படு அழுக்கான ஒரு கட்டில். அதைவிட அழுக்கான படுக்கை.

இங்கு கொண்டு வந்து விட்டு விட்டுப் போன கதிர் மேல் கோபம் வந்தது. நல்ல ஹோட்டலில் தங்க வைக்க வேண்டிய பணத்தைத்தான் சுருட்டிக் கொண்டு, இங்கு தள்ளி விட்டுப் போயிட்டான் போலிருக்கே. டைரக்டர் வரட்டும்! சொல்ல வேண்டும்.

என்னவோ டான்ஸ் அது இது என்றான். இவளைப் பார்த்தால் டான்ஸ் சொல்லித் தரும் மாதிரி தெரியவில்லையே. தூக்கம் வரவில்லை. ரயிலில் நன்றாகத் தூங்கியாயிற்று. கொஞ்சம் சுமாராக இருந்த நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கொண்டாள்.

அவளையுமறியாமல் எப்போது கண்ணயர்ந்தாளோ. அறை வாசல் படியில் பேச்சுக் குரல் கேட்டது. புதிதாக ஒரு கிழவி ஒரு ஆளிடம் இவளைக் காட்டி ஏதோ சொல்லிக் கொண்டிருந்தாள். இந்தியிலும் தமிழிலுமாக இப்போது அவள் பேசியது புரிந்தது.

"தமிழ் நாட்டுப் பெண்தான். புத்தம் புதிசு இளசு. ஸ்கூல் போற பொண்ணு."

"எல்லாம் சரி. இதுங்களைப் படியவைக்கிறதுக்குள்ளே நம்ப பிராணன் போயிடும். நா போய்ச் சொல்றேன். மாஸ்டர் என்ன சொல்வாரோ பணம் அதிகம்னு திட்டுவார்."

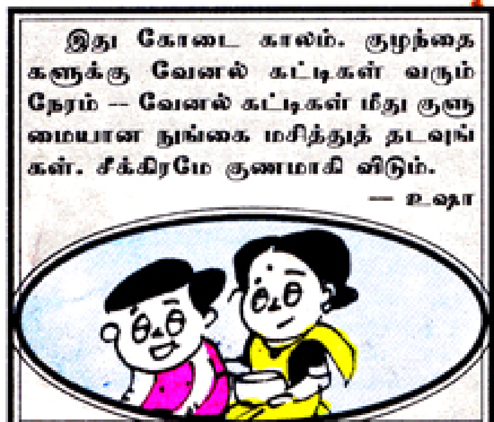
"அரே பாய் - பைசா இதுக்கு மேலேயே நான் கொடுத்தாச்சு. இப்பவே வேணும்னு கேட்டு வாங்கிட்டுப் போயிட்டான். மாஸ்டரை வரச் சொல்லு, மேன், பணத்தோட! நான் பேசிக்கறேன் அவரிட்ட!"

இரண்டு பேரும் பேசியபடி கீழே இறங்கி விட்டார்கள். தூங்குவது போல் படுத்துக் கிடந்த கிரிஜாவுக்கு தூக்கி வாரிப் போட்டது.

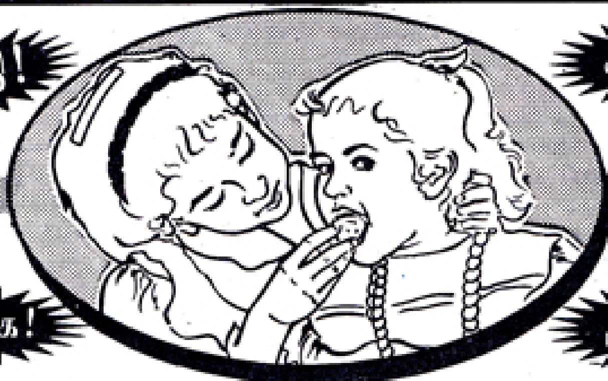
என்ன சொல்கிறாள் இவள்? கனவுத் தொழிற்சாலை பற்றிய வண்ணக் கனவுகளால் புத்தியை மறைத்திருந்த திரை விலகியது.

இது கோடை காலம். குழந்தைகளுக்கு வேனல் கட்டிகள் வரும் நேரம் — வேனல் கட்டிகள் மீது குளுமையான நுங்கை மசித்துத் தடவுங்கள். சீக்கிரமே குணமாகி விடும்.

— உஷா



பொன்னைப் போல் கோதுமை உங்கள் பொன்னான வாழ்வுக்கு !



வாங்கத் தூண்டும் விலை

ஒரு கிலோ
மைதா - ரூ.6.50

ஒரு கிலோ
ரவை - ரூ.6.60

ஒரு கிலோ
ஆட்டா மாவு - ரூ.5.50

• எவ்வயதினருக்கும் எந்தப் பருவத்திற்கும் ஏற்றவை கோதுமைப் பண்டங்கள் மற்றும் கோதுமைப் பொருட்களான மைதா, ரவை ஆட்டா மாவு ஆகியவை.



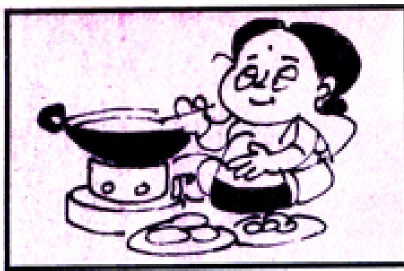
***கோதுமை மற்றும் கோதுமைப் பொருட்களை அரசு பொது விநியோக அங்காடிகளில் குறைந்த விலைக்கு வாங்கலாம். விரும்பும் உணவு வகை செய்யலாம்.**

தமிழ் நாடு அரசு
உணவுப் பொருள் வழங்கல் மற்றும்
நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை



தமிழ்நாடு கோதுமை உருளை மாவு ஆலைகள் சங்கம்
129 அ பிரிவு முதல் மாடி, சிவாலாயா கட்டிடம்
119, எத்திராஜ் சாலை, சென்னை - 105.
தொலைபேசி: 8265295, 8225248, 8225236.
தொலை நகல் (FAX): 8234569

அன்றாடம் கோதுமை உண்ணுங்கள்; ஆரோக்கிய வாழ்வை உறுதி செய்யுங்கள்



சூடான வாணலியில் கொஞ்சம் கசகசா, முற்றிய தேங்காய்த் துருவலை வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டால், பாயசம் செய்யும் போதும், கறி, கூட்டு செய்யும் போதும், இந்தப் பொடியில் கொஞ்சம் தூவினால் வாசனை மூக்கைத் துளைக்கும்.

— உமா

அய்யோ. இது சிவப்பு விளக்குப் பகுதியா. எத்தனை புத்தகங்கள், பேப்பரில் படித்திருக்கிறோம். இங்குள்ள பெண்கள், இந்தக் கிழவி, இந்தச் சூழ்நிலை இதை எல்லாம் பார்த்தும் எப்படிப் புரிந்து கொள்ளாமல் போனேன்? பணம் வாங்கிண்டு போயிட்டாங்கறானே! கதிரையா சொல்கிறாள்?

சீ இருக்காது. இதோ கதிர் இப்ப வந்துடுவேன் ஏதோ ஒரு அசந்தர்ப்பமான சூழ்நிலையில் இங்கே விட்டுட்டுப் போயிட்டான். ஒரு வேளை இது மாதிரியான இடம் பற்றிய கதையோ. டைரக்டர் வந்தால் தெரிந்து விடும். பிறகு இந்த நரகத்தில் இருந்து விடுதலை கிடைத்து விடும்.

"என்னம்மா புதுப் பொண்ணு. படுத்துக்கிட்டே கனாக் காணறியா. எழுந்து முகத்தைக் கழுவிக்கிட்டு வா. சோறு திங்கலாம்."

பக்கத்தில் தமிழ்க் குரல் கேட்டது.

'இன்பத்தேன் வந்து பாயுது காதினிலே,' என்று பாரதி பாடியதை அனுபவ பூர்வமாக உணர்ந்தாள் கிரிஜா.

"அம்மா. நீங்களும் தமிழ்க்காரங்களா? இது என்ன இடம்? நீங்கல்லாம் இங்கே என்ன செய்யறீங்க?" என்று மெதுவாகக் கேட்டாள் கிரிஜா. பக்கத்தில் யாரும் இல்லை. படுத்திருந்த பெண்களெல்லாம் எழுந்து போய்விட்டிருந்தனர்.

"அடி, பாவிமவளே. அது கூடத் தெரியாமதான் இங்கே வந்துமாட்டிகிட்டயா? உன்னோட வந்த பாவி, உன்னை வித்துட்டுப் போயிட்டாண்டி. உன்னை மாதிரி நெறைய பொண்ணுங்களை இப்படி கொணாந்து விட்டிருக்காண்டி. ஆனா அதுங்கல்லாம் பெரிய பசங்க.

நீ சின்னப் புள்ளையா இருக்கியே. இஸ்கோல் போற பொண்ணாட்டம் இருக்கேனு அப்பமே பிடிச்ச தவிச்சிட்டிருக்கேண்டி. நீ எப்படி இவன் கைல மாட்டினே. வயத்தை எரியுதே!" என்று கட்டிக் கொண்டு கண்ணீர் விட்டாள் அந்தப் பெண்.

முகம் கழுவும் சாக்கில் பாத்ரூமுக்குப் போய், நடந்ததையெல்லாம் சொன்னாள்.

"அய்யோ, அத்தனையும் ரீப்பு. ஏமாந்துட்டயேடி பாவி! அத்தினி நகையும் தோத்துட்டியே! நீ சின்னப் பொண்ணு. சினிமா ஆசையிலே இப்படி ஓடி வந்துட்டியே. உன்னைப் பெத்த பாவி எப்படி கண் கலங்கி வயறெரியறாளோ? உடனடியா உனக்கு ஆபத்து இல்லை.

நீ படிச்ச பெண்ணாயிருக்கிறதாலே, உன்னை மாஸ்டரிட்ட இன்னும் கூடுதல் பணம் வாங்கிக்கிட்டு வித்துடுவா. உன்னை மாதிரி பெண்ணுக்கெல்லாம் ரூம், போன், இன்னும் வசதியெல்லாம் பண்ணிக் கொடுத்து, ஹோட்டல்ல வர பெரிய மனுஷங்களுக்குக் கால்-கேர்ள் மாதிரி. இன்னும் அந்தப் பாவி வந்து உன்னைப் பார்க்கல்லை. அவன் பார்வை பட்டா, பருந்து வாயில் பட்ட கோழிக்குஞ்சு தான்." கிரிஜா குன்றிப் போனாள். கடவுளே. இதுக்குத்தானா இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு ஓடி வந்தேன்? அம்மாவின் சேமிப்பு, மன்னியின் நகை எல்லாம் அந்தக் கார்த்திக்கிடம். எல்லாம் பொய்யா?

சீ! எல்லாம் தொலையட்டும். சேதம் இல்லாமல் இந்த நரகத்தில் இருந்து தப்புவது எப்படி?

வீட்டில் தேட ஆரம்பித்திருப்பார்கள். ரமேஷ் பார்த்திருக்கக் கூடாதே என்று நினைத்தவள், அவன் பார்த்திருந்து வீட்டில் போய்ச் சொல்லி இருந்தால் கூட தேவலையே என்று எண்ணினாள். ரமேஷ் போய்ச் சொன்னாலும் இருக்குமிடம் யாருக்குத் தெரியும்?

'கடவுளே காப்பாற்று! எப்படியாவது இங்கிருந்து என்னைக் காப்பாற்று!' பிரார்த்தனை ஒன்றுதான் அவளால் இப்போது செய்யக் கூடியது.

மாலை ஆக ஆக அந்த வீடு சுறுசுறுப்பாக இயங்க ஆரம்பித்தது. யார் யாரோ வந்தார்கள். மேலே இருந்த பெண்கள் அழைக்கப் பட்டுக் கீழே போனார்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாடியே காலியாகி விட்டது. கிரிஜாவுடன் பேசிய தமிழ்க்காரி மட்டும் இருந்தாள்.

"நீயும் போயிடுவியா?" என்று பயந்து போய்க் கேட்டாள் கிரிஜா. அவள் விரக்தியாகச் சிரித்தாள்.

"இப்ப நான் யாருக்கும் தேவை இல்லை. நோய் வந்துடுத்து. அதனாலே உன்னை மாதிரி வர பசங்களுக்குப் புத்தி சொல்லி இந்த வாழ்க்கைக்குத் தயார் படுத்தறதுதான் என் வேலை. ரொம்ப நாளாப் பழகிட்டதாலே கிழவிக்கு என்னை விரட்ட மனசு வரல்லே.

நானும் என்னாலே முடிஞ்ச வேலையை செஞ்சிட்டு, விழுந்து கிடக்கேன். இங்கே இவங்களுக்குக் காவல் நான். இங்கே நடக்கிற எல்லா

அக்கிரமத்துக்கும் வேறே வழியில்லாம நானும் உடந்தைதான். ஆனா உன்னைப் பார்க்கச்சே மட்டும் என் வயறு கலங்கிப் போச்சுடி.

என்னைக் கட்டிகிட்ட பாவி பணத்துக்காக என்னை ஒருத்தன்கிட்ட தள்ளிவிட, அவன் என்னை இங்கே வித்துட்டான். புருஷனை விட்டு வரும்போது மூணு மாச கர்ப்பம் அவனுக்கே தெரியாது. எனக்கும் தெரியல்லை. என்னை இங்கே கொண்டு வித்தபாவி, கர்ப்பம்னு தெரிஞ்சா பணம் கிடைக்காதுன்னு ஆஸ்பத்திரிலே கலைச்சுட்டு அப்புறம்தான் இங்கே கூட்டிட்டு வந்தான்.

அந்தக் குழந்தை இருந்து அதுவும் பொண்ணா இருந்தா உன்னைப் போலதாண்டி இருக்கும். அதான் எனக்கு உன்னியப் பாத்தா கஷ்டமா இருக்கு. நரகம்டியம்மா இது. சம்மதிக்கலைன்னா அடி, உதை, சூடு! ஒருதரம் வந்தா திரும்பிப் போக முடியாதுடி.

இந்த நரகத்துலேயே உழண்டு, இதிலேயே புதைஞ்சு போக வேண்டியதுதான்!" என்று அரற்றினாள் பழனி. அந்தத் தமிழ் பெண்.

தூங்கியும் தூங்காமலும் இருந்த அந்த ராத்திரியில் ஏதோ கலவரம். சத்தம். கீழே பூட்ஸ் காலின் தப-தப ஒலிகள். விசில் சத்தம்.

கிரிஜாவை எழுப்பினாள் பழனி.

"அடி பொண்ணே, எழுந்திரு. நமக்கு நல்ல காலம் வந்தாச்சு. கீழே போலீஸ் வந்திருக்கு வழக்கமா இது மாசக் கடைசிலே நடக்கிற நாடகம். கையில துட்டு இல்லாத போது இப்படி ரெய்டுனு ஒரு கண் துடைப்பு நாடகம் நடக்கும். கிழவி ஒப்பாரி வைத்தபடி செமையா 'மால்' வெட்டும். பணத்தை வாங்கிண்டு வந்த வழி தெரியாம ஓடும் போலீஸ்.

சில சமயம் துட்டுக்கு மசியாத போலீஸ் அதிகாரி இருப்பான். மாலெல்லாம் தொடாம எல்லாரையும் லாக்கப்பிலே தள்ளுவான். மறுநாள் பெரியமனுஷன் துணையோட, தோரணையா பணம் கட்டி கிழவி அழைச்சிக்குவாள். அப்படி ஒரு நேர்மையான அதிகாரி இன்னிக்கு வந்திருக்கான்னு நெனக்கிறேன். கிழவி கத்தக் கத்த எல்லாரையும் வேனிலே ஏத்திக்கிட்டிருக்கான். நாமும் கீழே போய் அவங்களோட போயிடலாம். நடுவில எப்படியாவது அந்த அதிகாரியைப் பார்த்து உன் கதையைச் சொல்லி உன்னை எப்படியாவது காப்பாத்தி ஊருக்கு அனுப்ப முடியுமான்னு பார்க்கிறேன் வா!" என்று இழுத்து கொண்டு ஓடினாள்.

'கடவுளே என் குரல் கேட்டு விட்டதா உனக்கு?'

கீழே வந்த இருவரையும் ஆபசமாகத் திட்டி லாத்தியால் தட்டி வேனில் ஏற்றி விட்டார் இன்ஸ்பெக்டர்.

வேனில் போகும் போது மற்றவர்கள் பேசிக் கொண்டிருந்ததைக் கேட்டு ஒரு மாதிரியாக விஷயத்தை விளக்கிச் சொன்னாள்.

'சாவ்தான்' என்ற பெண்கள் இயக்கம் இந்தக் கொடுமையை எதிர்த்துப் போராடி இவர்களை விடுவித்திருக்கிறது. போலீஸ் துணையுடன். ஒவ்வொரு மாநிலத்துக்கும் அதைச் சேர்ந்த பெண்கள் அழைத்துப் போகும் படி கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறது!

'தமிழ் நாட்டுக்கும் அழைப்பு போயிருக்கும். அங்கிருந்து போலீஸ் வந்து இருக்கும். சென்னை சென்ற பின் அவர்களிடம் இருந்து விலாசம் வாங்கி வீட்டுக்கு விஷயம் தெரிவிக்கப்படும். மீட்டு அழைத்துப் போக யாராவது வருவார்களா? அய்யோ எத்தனை பெண்கள் பழனியைப் போல்!

புருஷனால் - தந்தையால், தானாக ஏமாந்து, ஏமாற்றப்பட்டு, இவர்களில் எத்தனை பேரை அவங்க வீட்லே திருப்பி ஏத்துக்குவாங்க.

'ஏன் என் வீட்டிலேயே மறுபடி எனக்கு இடம் கிடைக்குமா? விரல் நகம் கூட மேலே படாமல் அதிருஷ்டவசமா தப்பிச்சு வந்துட்டேன்னா எத்தனை பேர் நம்புவா?

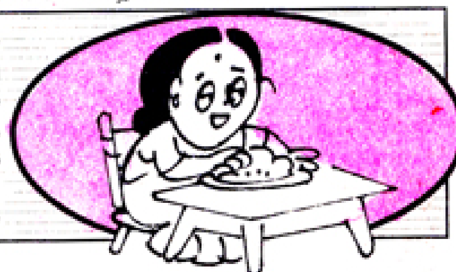
இப்படி அழுதபடி படுத்திருந்தவளைப் பழனி எழுப்பினாள்.

"அடியே. கிரிஜா, நீ வந்த வேளை நல்ல வேளைடி! உனக்கு மட்டுமில்லை. எங்க எல்லாருக்குமே விடுதலை கிடைக்கப் போகிறது. தமிழ் நாடு அரசு துணிந்து உடனே ஆக்ஷன் எடுத்திருக்கு. அதை நெனச்சாலே பெருமையா இருக்கு. ஒரு மனிதாபிமானத்தோட, செயல்பட்டிருக்கு.

ஒரு பெண் போலீஸ் தலைமையிலே நம்மையெல்லாம் அழைச்சிட்டுப் போக ஒரு படையே வருது. அங்கே போனப்புறம் வீட்டிலே ஏத்துக்காதவங்களுக்கு, நோய் உள்ளவங்களுக்கு வைத்தியம் செஞ்சு, எல்லாருக்கும் தொழில் கத்துக் கொடுத்து சொந்தக் கால்லே நிக்க வழி பண்ணப் போறாங்களாம்.

ஹோட்டல் பொங்கல் கொஞ்சம் ஸ்பெஷலாய் வாசமடிக்கிறதே என்று ஏங்காதீர்கள். பொங்கலுக்கு அரிசி, பருப்பு களைந்து வைத்ததும் இஞ்சி, மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் வறுத்து சிறிது நீரில் சேர்த்து மைய அரையுங்கள். இதை, களைந்த நீரில் போட்டு அரிசி பருப்புடன் வேக வைத்தால் ரிசல்ட் பாஸ்!

— அநந்யா கிருஷ்ணன்



கேட்கவே சந்தோஷமா இருக்குடி!"

ஆனந்தக் கூத்தாடினான் பழனி.

சுமார் ஐநூறு தமிழ்ப் பெண்கள் சென்னை வந்து சேர்ந்தார்கள். இன்ஸ்பெக்டர் கேட்ட போது ரம்யாவின் அட்ரசைத்தான் கொடுத்திருந்தாள். இத்தனைக்கும் பிறகு தன்னை வெறுக்காமல், மனுஷியாகவே ஏற்றுக் கொள்ள ரம்யாவினால்தான் முடியும். மற்றவர்களைப் பற்றி நினைக்கவே பயமாக இருந்தது.

ஒவ்வொன்றாக ரம்யாவின் நல்ல குணங்கள் அப்போதுதான் அவளுக்கு உறைத்தது. அப்போது வேம்பாகக் கசந்த அறிவுரைகளை அவள் மட்டும் அலட்சியப்படுத்தாமல் படிப்பில் மட்டுமே தன் கவனத்தைச் செலுத்தி இருந்தால்?

"கிரிஜா, உன்னைத் தேடிக்கிட்டு யாரோ வராங்க பார்! நீ கொடுத்த அட்ரசுக்கு இப்பதான் ஆளனுப்பினேன். அதுக்குள்ளே யாரோ வராங்களே. உனக்குத் தெரிஞ்சவங்களா, பாரு!"

பெண் போலீஸ் இன்ஸ்பெக்டர் ரமா கூப்பிட்டாள்.

அறையைவிட்டு வெளியே வந்து மெதுவாக எட்டிப் பார்த்தாள். ரம்யா சங்கருடனும் அவள் அப்பாவுடனும்....

ஒரு மாசமாகப்பட்ட மனக்கஷ்டமும் வேதனைகளும் ரம்யாவைக் கண்டதும், மடை திறந்த வெள்ளம் போல் பொங்கி வர—

'மன்னி!' என்று ஓடிப் போய்க் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும் போல் தோன்றியது. ஆனால், கால்கள் பின்னின.

கட்டிக்கட்டி அழுக்கினால் உரமேறிய பாவாடை, தாவணி! (கதிர் புண்யத்தில் போட்டுக் கொண்ட டிரஸ்தான் மிச்சம்!) எண்ணெய்க் காணாமல் சிக்குப்பிடித்த தலை. உடலால் களங்கப்படாமல் போனபடி திரும்பி விட்டாலும், யார் நம்புவார்கள்? நகைகளைச் சுருட்டிக் கொண்டு ஓடியிருந்தும் துளியும் வருத்தம் இன்றி...

"கிரி!" என்றபடி ஓடி வந்தாள் ரம்யா.

"மன்னி!" என்று கட்டிக் கொண்டவள் அப்படியே நழுவி அவள் கால்களில் விழுந்து தேம்பினாள். நிறைமாத வயிறுடன் சிரமப்பட்டுக் குனிந்து அவளைத் தூக்கினாள் ரம்யா.

"அசடு! எதுக்கு அழறே. ஸ்வாமி கிட்ட நா வேண்டிண்டது வீண் போகல்லை. உன்னை நல்லபடியாக் கொண்டு சேர்த்துட்டாரே!"

அவளை அணைத்து, கண்ணீரை துடைத்து, அருகில் இருந்த பெஞ்சில் அவளை அமர வைத்துத் தானும் அமர்ந்தாள். சங்கருக்கு வயிறு கொதித்தது. கிரியை ஒன்றும் பேசக் கூடாதென்ற நிபந்தனையுடன்தான் ரம்யா அழைத்து வந்திருந்தாள். கண்களில் பெருகி வழிந்த நீரைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை அவனால்.



புட்டிங், கேக், பாயசம் போன்றவற்றிற்கு பாதாம் உபயோகப்படுத்துகின்ற பொழுது, அவற்றைச் சுடு தண்ணீரில் ½ மணி நேரம் ஊறவைத்து, பின்பு, தோல் உரித்து, கட் பண்ணினால் மிகவும் எளிதாக இருக்கும்.

— ஷீலா சாம்ராஜ்

"அண்ணா என்னை மன்னிச்சிடுண்ணா. மாமா, நீங்களும்...." என்று கை கூப்பினாள் கிரிஜா. கூப்பிய கரங்களைப் பிடித்து ஆறுதலாகத் தட்டிக் கொடுத்தார் மகாதேவன்.

அன்று காலை கமிஷனர் ஆபீசிலிருந் மகாதேவனின் நண்பருக்குப் போன் வந்தது.

"ஒரு பெரிய 'குரூப்'பையே மீட்டுட் வராங்க சார்! தங்கற இடம் தெரிஞ்சதும் ம படி போன் பண்றேன். அங்கு போய் உங் சிநேகிதர் சொன்ன பெண் இருக்கான்னு பார் துடலாம்" என்று முன்பே சொல்லியிருந்தா அதன்படி இப்போது அவர்கள் இருக்கு இடம் தெரிந்து போன் பண்ணினார்.

கிரிஜா கிடைக்கலாம் என்ற விஷய கேட்டு சங்கரும் ஊரிலிருந்து வந்திருந்தா சங்கரும் மகாதேவனும் கிளம்பிய போது ரம்ய வும் வருவதாக சொன்னாள். சங்கர் "கர்ப்பிணி அங்கெல்லாம் எதற்கு?" என்றான் முதலில்.

"வரட்டும் சங்கர்! பாவம் கிரி மன ரொம்ப நொந்து போயிருக்கும்! நாம ரெண் பேரும் ஆம்பளைங்களா போறதைவிட, ரம்ய வந்தா ஆறுதலாக இருக்கும்!" என்று மக தேவன் சொல்லவே மூவருமாக வந்தனர்.

அவளை வீட்டுக்கு அனுப்ப என்னென் செய்ய வேண்டுமோ, அதை எல்லாம் செய் பின் விடை கொடுத்து, அனுப்பினார் இன் பெக்டர்.

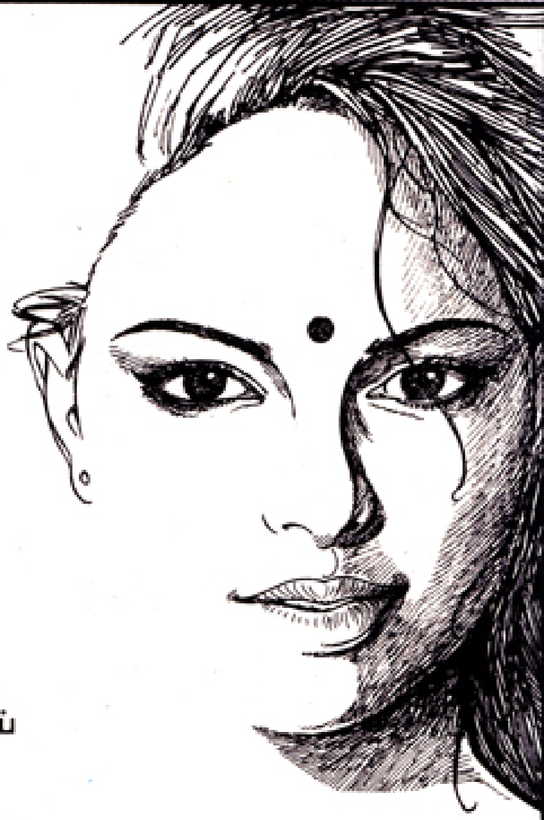
பழனியைப் போல் நோயினால் பாதிக்க பட்டவர்களை ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்ப ஏ பாடு செய்திருந்தனர். தான் போகு முன் கிரிஜ குடும்பத்துடன் சேர்ந்து விட்டதைப் பார்த்து பெரிய மகிழ்ச்சி பழனிக்கு.

"அம்மாடி! உனக்கு அதிருஷ்டம்டி கண்ணு உள்ளே வந்தயாங்காட்டியும் அழுக்குப்படா வெளியே வந்துட்டே! உங்க மனுசங்களும் கூ பிட்டு சேத்துக்கிட்டாங்க. எங்களைச் சொல்லு என்னென்ன வேலுப்படப் போறோமோ.

மகராசன் தயவுலே மானமா வாழ மு யுமா, பார்க்கலாம். போயிட்டுவா கண்ணு என்று வழியனுப்பி வைத்தான் பழனி.

(தொடரு

நியாயமா?



கல்வி, வேலைவாய்ப்பு,
சுயதொழில், பொருளாதாரம்
என்று பல்வேறு துறை
களிலும் பெண்கள் இன்று
உயர்நிலைக்கு வந்தாலும்,
உடல்ரீதியாகப்
பெண்களுக்கு
இழைக்கப்படும்
கொடுமைகள் இன்னும்
குறைந்தபாடில்லை.
ஒழுக்கக்கேடான
கணவனின்
நடவடிக்கைகளால்
அவனது அப்பாவி
மனைவி பால்வினை
நோய்களால் தாக்கப்படுவதும்,
சில சமயங்களில் எய்ட்ஸ் நோய்
வரை போய் முடிவதும் இன்று
சாதாரணமாகிவிட்டது. தான்
செய்யாத தவறுக்கு ஒரு பெண்ணுக்கு இந்தத் தண்டனை
நியாயமா? இனியும் இது வேண்டாம்.

**பெண்மையை மதிப்போம்;
எய்ட்ஸைத் தடுப்போம்.**

எய்ட்ஸ் சம்பந்தமாக பெண்களுக்கு எழும் சந்தேகங்களையும் பிரச்னைகளையும் தீர்க்க, எமது அலுவலகத்தில் இயங்கும் பெண்கள் துணைக் குழுவை திங்கள் முதல் சனி வரை பிற்பகல் 4.00 மணி முதல் மாலை 6.00 மணி வரை நீங்கள் போன் மூலமாகவோ நேரிலோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.



சென்னை - 8

தமிழ்நாடு எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு அமைப்பு
417, பாந்தியன் சாலை, எழும்பூர், சென்னை - 600 008
போன் : (044) 8255261 / 8255467 / 8254917 (சென்னை)

24 மணி நேரமும் இயங்கும் ஹாட்லைன்
(044) 8256882 / 8256864 (சென்னை)

GALAXY / AS / 1017


மஞ்சுளா ஸ்ரீதரன்

பள்ளிக் கூடம் லீவு விட்டாச்சு என்றால் குழந்தைகளுக்குக் கொண்டாட்டம் என்பது நிச்சயம். ஆனால் பெற்றோர்களுக்கு? வீட்டில் கூடப் பிறந்தவர்கள் ஒருவரோடு ஒருவர் குடுமிப் பிடி சண்டையில்லாமல் இருக்க வேண்டுமே? அக்கம் பக்கத்து ட்டில் 'உன் பிள்ளை அதைச் செய்தான். இப்படிப் சினான்' என்று வம்பு வராமல் இருக்க வேண்டுமே? டிக்கிற வெயில் வீணாகாமல் குழந்தைகள் தலையில் விழுந்து ம்பு வந்து படுத்துக் கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டுமே? போக போக வர 'திங்கறதுக்கு' என்று கேட்டுக் கொண்டு ஒவ்வொரு டமாய் திறந்து பார்த்துக் கொண்டு. டி.வி.யில் ஒளிபரப்பாகும் பண்டிய, வேண்டாத புரோக்ராமெல்லாம் பார்த்துப் பொழுதை ணடிக்காமல் இருக்க வேண்டுமே என்று ஆயிரம் குடைச்சல். சரி ப்படித்தான் அவர்களை பயனுள்ள வழியில் செலுத்துவது? சில ய்மார்களின் கருத்துக்களைக் கேட்போம்.


சாந்தி பிரபு

மஞ்சுளா ஸ்ரீதரன் : "என் மகளுக்கு சமையற்கலை, டெய்லரிங்

உங்கள் குழந்தைகளை எப்படிச் சமாளிக்கிறீர்கள்!

ரண்டுமே ரொம்பவும் டிக்கும். பொழுதை ணாக்கக் கூடாது ன்கிற எண்ணம் ருந்தாலும், வர்களுக்குப் பிடிக்காத செயலிலோ, விளையாட்டிலோ டுபடுத்தக் கூடாது என்பது மிகவும் முக்கியம். பெரிய அளவில் ளம்பரம் செய்து வகுப்புகள் நடக்கும் இடங்களுக்கு நடுத்தர டும்ப மக்கள் தங்கள் குழந்தைகளை அனுப்பி பயிற்றுவிப்பது ன்பது கஷ்டம். ஆகையால் தையற்கலையில் தேர்ச்சி பெற்று ட்டளவில் தைத்துக் கொடுத்து வரும் ஒரு பெண்மணியிடம் ன் பெண்ணை டெய்லரிங் கற்றுக் கொள்ள அனுப்பினேன். வர் கோடை விடுமுறையில் மட்டும் வகுப்புகள் எடுப்பார். முக்கியமாக பெண்களின் உடைகள் தைக்க), என் பெண் ப்பொழுது தன் சுடிதார், ரவிக்கை போன்றவற்றைத் தானே தைத்துக் கொள்கிறாள். விஷம் போல் ஏறி வரும் தையற்கூலி மிச்சம்தானே? மேலும் ஜூஸ், ஜாம் போன்ற அயிட்டங்களை வேறு ஒரு இடத்தில் கற்று அதையும் நேர்த்தியாக செய்கிறாள்."


ஹேமலதா

ஹேமலதா பாஸ்கரன் : "எவ்வளவுதான் எடுத்துச் சொன்னாலும் ஆண் குழந்தைகளை லீவு நாட்களில் வீட்டில் ட்கார வைப்பது என்பது கொஞ்சம் கஷ்டம்தான். அந்த ஃபிரண்டு வீடு, இந்த ஃபிரண்டு வீடு என்று சுற்றாமல் இருக்க ஒ



வாங்கிய ஃபுட் கலர்ஸ் மீதியாகி விடும். ரொம்ப நாளைக்கு வைத்திருக் கவும் முடியாது.

மாக்கோலம் போடும் போது, மாவை தனித்தனி கிண்ணங்களில் வைத்து, ஒவ்வொன்றிலும் இந்தக் கலர்ப் பொடி களை கரைத்துப் போட்டால், அழகான வண்ண மாக்கோலங்கள் கண்ணைப் பறிக்கும்.

— எஸ். பட்டம்மா



வழி செய்தேன். கிரசண்ட் இன்ஜினியரிங் காலேஜில் கோடை விடுமுறையில் நீச்சல் கற்றுத் தருகிறார்கள். எவ்வளவுதான் புத்திக்கு வேலை கொடுக்க மற்ற படிப்பு சம்பந்தப்பட்ட வகுப்புகளில் சேர்த்தாலும், நல்ல உடற் பயிற்சியாக இருப்பது நீச்சல் கலை. உடலின் எல்லா அவயங்களுக்கும் இதில் பயிற்சி கிடைக்குமே என்று நீச்சல் கற்றுக் கொள்ள அனுப்புகிறேன். மேலும் மாலை வேளைகளில் சைக்கிள் கற்றுக் கொள்வதால், இனி பள்ளிக்கு செல்ல சைக்கிளிங் உதவியாக இருக்கும் என நம்புகிறேன்."

ரேவதி ரகுநாதன் : "இந்தக் கொளுத்தும் வெயிலில் மதியம் குழந்தைகளை எந்த வகுப்புக்கும் வெளியில் அனுப்ப முடியவில்லை. ஒவ்வொரு வருடமும் 'புத்தகக் கண்காட்சி'க்கு சென்று தேவையான புத்தகங்களை வாங்கி விடுவேன். விடுமுறையில் மதியம் பல நல்ல புத்தகங்களை படிக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. இந்த மாதிரி ஒரு வாய்ப்பை பெற்றோர்தானே ஏற்படுத்தித் தர வேண்டும். மேலும் மாலையில் 'கராத்தே' வகுப்புகளுக்கு அனுப்பி வைக்கிறேன். புத்தியைத் தீட்டுவதோடு நில்லாமல், தற்காப்பு முறையும் பயில வேண்டும். இந்தக் காலத்தில் எல்லாம்தான் தேவையாக இருக்கிறது."

சாந்தி பிரபு : "என் மகனுக்கு கிரிக்கெட் என்றால் மிகவும் பிடிக்கும். லீவில் ஏதோ ஒரு கட்டையை எடுத்துக் கொண்டு 'பேட்' என்று கூறிக் கொண்டு வீட்டிற்குள் பந்தை அடித்து இருக்கிறவர்கள் மண்டையை உடைப்பதைத் தவிர்க்க ஒரே வழி அவனை 'கிரிக்கெட் கிளப்பில்' சேர்ப்பது என்று முடிவு செய்தேன். அண்ணா நகரில் உள்ள 'கந்தசாமி நாயுடு கல்லூரியில்' கோடை விடுமுறை நாட்களில் மட்டுமல்லாமல் வாரம் இரு முறை (லீவு நாட்களில்) கூட 'கிரிக்கெட்' கற்றுத் தருகிறார்கள். ஏனோதானோ என்றில்லாமல் விதிமுறைகளுடன் முறைப்படி ஆட கற்றுக் கொடுத்து, வெளியிடங்களுக்கும் ஆட அனுப்புகிறார்கள். பொழுது வீணாகாமல் பகலில் காரம் என்று விளையாடினாலும் அவனுக்குப் பிடித்த பயனுள்ள வழியில் பொழுது செலவழிவது எனக்குத் திருப்தியைத் தருகிறது."

தொகுப்பு : **மாலதி சந்திரசேகரன்**



கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, காயம், சீரகம், கடலைப் பருப்பு இவைகளை வெறும் வாணலியில் வறுத்து, மிக கரகரப்பாக பொடித்து வைத்துக் கொண்டால் - எண்ணெய் சேர்க்கக் கூடாத இதய நோயாளிகளுக்கு சமையல் செய் யும் போது தாளிக்க அவசியமின்றி, இந்தப் பொடியில் சிறிது தூவினாலே போதும். மணமாக இருக்கும்.

— எஸ். பட்டம்மா



திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ Alliance invited for Brahacharanam boy, Kapi, Utthiradam, 37 yrs/5.8", graduate, employed in Nationalised Bank at Bombay from graduate employed/unemployed girls. Apply with horoscope to Box No. 13774

■ Hindu Muthuraja handsome 34/170/BE (Hons)/PGDMM/MBA/10,000 Deputy Manager Govrernment Public Sector invites alliance from fair educated girl with good family background. Reply with family details and horoscope to Box No. 13775

■ திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை, 27 வயது மகம் நட்சத்திரம், புகழ்பெற்ற டி.வி. கம்பெனியில் ஆபிசராக திருச்சி கிளையில் வேலை செய்யும் பட்டம் படித்த மாதம் ரூ. 10,000/- சம்பளம் வாங்கும் வரனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 13776

■ Alliance for Doctor, M.D., F.R.C.P. in USA, 30, Visakam, Thengalai boy, Bharadwaja, Harvard trained, 175 cms, fair, winner of awards, prizes, divorcee with no encumbrance, Iyer/Iyengar girls can respond. Box No. 13777

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டன்யம், மூலம் (4-ம் பாதம்) தோஷம் இல்லை, 174 செ.மீ./25/பி.காம்/3400/- மாநில அரசுப் பணி, சொந்த வீடு, வசதியான ஒரே மகனுக்கு (2 sisters married & well settled) 24 வயது (அ) அதற்கு கீழ், அரசு Regd. Siddha Practioners, வங்கிப் பணியில் உள்ள பெண் தேவை. (ஆசிரியை சம்மதம்) உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13778

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Kettai 33, 160 cms, M.A., Rs.7000/- Guard, Southern Railway, seeks Bank/Govt/LIC/reputed concern employed graduate girl. Reply with horoscope and bio-data to Box No. 13779

■ Doctor aged 26, USA Citizen. (Vaniar Caste - Pattalaya Magarishi Gothram) seeks alliance from well educated, fair and beautiful girl from good family background. Box No. 13780

■ Wanted non-Srivatsa, Vadama graduate employed tall fair bride for Central Government, Delhi employed B.Sc., with NIIT Diploma groom 30/178/7500/-. Response solicited with details and horoscope to Box No. 13781

■ தமிழ் விஸ்வகர்மா, வயது 30, ஹஸ்த நட்சத்திரம், உயரம் 6.3", தனியார் நிறுவனம், சம்பளம் ரூ. 5000/-. DME படித்த பெங்களூரை சேர்ந்த மணமகனுக்கு இதே இனத்தை சேர்ந்த செவ்வாய் தோஷமுடைய, படித்த சிவந்த நிறமுடைய அழகான பெண் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13782

■ Vadama, Bharadwaja, Poosam, 30/175/12,000/- C.A., Deputy Manager in a reputed company in Chennai, divorcee without encumbrance seeks good looking, graduate girl. Subsects acceptable. Apply with horoscopes to Box No. 13783

■ Vadama, Vadoola, 31/5.8"/3500/- p.m. employed in Coimbatore requries graduate employed/unemployed preferably Coimbatore based bride. Subsects no bar. Send horoscope with details to Box No. 13784

■ Thenkalai Iyengar Iyer parentage, Bharadwajam, D.T.C./Pooram/28/170/4000/Technician/Computer cell Indian Army, Pune. Seeks alliance from fair, good looking Thenkalai Iyengar employed girl. Box No. 13785

■ Wanted Sourashtra girl B.E., C.A., MCA, good looking, well settled family around 23 years for Sourashtra boy AMIE, MBA, 28/5.10"/11,000/- all well settled family. Apply with horoscope and bio-data to Box No. 13786

■ இந்து நாடார், பி.காம், வயது 28, 6' நல்ல நிறம், தொழில் புரிவோருக்கு, டிகிரி முடித்த, நல்ல நிறமும் உயரமும், குணமும் கொண்ட பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 13787

■ ஐயர், பிரஹசரணம், காசியப கோத்திரம், 31 வயது, மூலம் நட்சத்திரம் திருச்சியில் மாநில அரசில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு மாநில அரசு இன்ஷூரன்ஸ்/பேங்கில் வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப பின்னணியுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13788

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், உத்திராடம், 32, 175 செ.மீ. ரூ. 3500/- புதுவை அரசுத் துறையில் டிரைவர், திருமணமான ஒரு வாரத்திற்குள்ளேயே மணமகள் மனநிலை சரியில்லாதவர் எனத் தெரிய வந்த காரணத்தினால் சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்றவர். மேற்படி வரனுக்கு அதே பிரிவில் படித்த, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13789

■ ஆத்ரேய, தென்கலை, பூரம், 32/168, கணக்கு கோச்சிங் சென்டர் நடத்தி வரும் கோவையில் சொந்த பிளாட் உள்ள பட்டதாரி வாலிபருக்கு மணமகள் தேவை. வரதட்சணை வேண்டாம். பெட்டி எண் : 13790

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய, கட்டணம் ரூ. 100/-. இதை சென்னையில் மாற்றலாகக் கூடிய டிமாண்ட் டிராப்ஃடாக, "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயருக்கு எடுத்து விளம்பர வாசகத்துடன் அனுப்ப வேண்டும். மணியார்டர், போஸ்டல் ஆர்டர் காசோலை கண்டிப்பாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது. விளம்பரக் கட்டணத்தை எங்கள் அலுவலகத்திற்கு நேரில் வந்து பணமாகவும் செலுத்தலாம்.

■ Alliance invited for Vadama, Kousika, Anusham, 29/5000/- (B.Com) employed in Lucas TVS (M/C Operator), owning a flat seeks decent family from employed/unemployed girl. Apply with horoscope to Box No. 13791

■ Vadama, Kousika, Rohini, bachelor 48/5.7"/10,000/- working in State Bank of India, Chennai, seeks Brahmin Iyer spinster below 38 years of age. The girl should be moderately beautiful. Simple marriage is expected. Box No. 13792

■ Bangalore based Sozhia Vellalar Pillai, B.Com, Company Executive owning business, 28/165/16,000/- Uttradi, Makara Rasi, owning house, fair complexion, requires suitable graduate bride from Pillai/Mudaliar community. Bangalore alliance preferred. Box No. 13793

■ தில்லியில் பணிபுரியும் சிறிது ஆண்மை குறையுள்ள 34/3500 மத்திய அரசு ஊழியனுக்கு பிராமின் வகுப்பை சார்ந்த தகுந்த வரன் தேவை. உடுப்பி துளு பிராமின் பிரிவினருக்கு முன்னுரிமை.. விதவை மற்றும் குழந்தையுடையோர் மன்னிக்கவும். தொடர்பு கொள்க பெட்டி எண் : 13794

■ சாத்தாதஸ்ரீ வைஷ்ணவா இனத்தைச் சேர்ந்த வயது 31 படிப்பு பி.எஸ்ஸி., எம்.ஏ., பி.எட்., உயரம் 5.5 அடி தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 1500/- மாத வருமானம் பெறும், பூராட்டாதி நட்சத்திரம் மீன ராசி மணமகனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த டிகிரி படித்து தேர்ச்சி பெற்ற மண மகள் தேவை. +2 படித்து அரசு பள்ளியில் ஆசிரியையாக பணிபுரிந்தாலும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகத்துடன் இதர விவரங்களையும் தெரிவிக்கவும். பெட்டி எண் : 13795

■ Delhi based bridegroom (37) Tamil Vadamal, Bharadwajam, Avittam, non-graduate working in leading private organisation salary Rs. 9000/- seeks suitable alliance either employed or unemployed. Reply Box No. 13796

■ Wanted suitable match for Iyer, Vadamal boy, Pooram, Garga, 30/176/5000/-, +2 Dip. in Automobile Technology and partner in Automobile Garage in Chennai. Hosocope and details to Box No. 13797

■ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூசம், பி.காம், சென்னையில் பிரபல தனியார் துறை நிறுவனத்தில் ஆபிசராக இருக்கும் வரனுக்கு பட்டதாரி, வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவை. மணமகள் வயது 38, உயரம் 5.5 அடி. மாநிறம். பெண்ணின் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13798

■ Alliance invited from simple educated girls preferably employed for Mumbai based Vadagalai Iyengar Koundinya, Tiruvadirai, M.Com., ICWAI final, Asst. Manager Ltd. Co., 26/175. Reply with horoscope and bio-data to Box No. 13799

■ மாத்வ தேஸிஸ்தா, மராட்டி, விஷ்ணுவர்த்தன கோத்திரம், சுவாதி வயது 28, படிப்பு M.Sc (Stat) PGDCA சென்னையில் தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியர் ரூ. 2500/- இதே வகுப்பில் டிகிரி படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 13800

■ Alliance for Madhwa Desistha/Kannada groom graduate 40 years, Srivatsa, Chithirai, Angaraha dosham 8th house. Private employed. Decent salary, from employed graduate girls of same community. Subsects no bar. Horoscope essential. Box No. 13801

■ அரசுத் துறை ஊழியருக்கு 37/5000 தாம்பத்ய உறவில் ஈடுபாடில்லாத அழகான, ரசனைமிக்க, சாதி மதங்களைக் கடந்த பரந்த நோக்குமுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 13802

■ வடமாள் ஐயர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், புனர்பூசம் 2-ம் பாதம், 33/5.7" Medical Representative, Hubli ல் வசிக்கும் ரூ. 4,500/- வருமானமுள்ள வரனுக்கு படித்த வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 13803

■ Pattusaliyar preferable or Padmasaliyar graduate computer qualified preferable family engaged in business acceptable for Pattusaliyar PG groom, 30 earning 6 lakhs in Australia, option settle abroad parents Chennai. Box No. 13804

■ தெலுங்கு பிராமண, பாரத்வாஜ கோத்திரம், வயது 40, உயரம் 172 செ.மீ. விவாகரத்தான, குழந்தையில்லாத பிரபல தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 4000/- மாதச் சம்பளத்தில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள வரனுக்கு, 35 வயதுக்குட்பட்ட குடும்பப்பாங்கான பிராமணப் பெண் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13805

■ முதலியார் வயது 36, டிப்ளமா, உயரம் 5.5 சென்னை மத்திய அரசு பணியில் உள்ள மணமகனுக்கு சென்னையில் வசிக்கும் படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13806

■ Wanted life partner for Yadhava bachelor fair, looks young, PUC/48/5.6" private caste no bar. Widow/divorcee with financially sound may apply with details to Box No. 13807

■ Ashtasahasram, Kousika, Avittam star Engineering graduate 28/175/8500/- Chennai based seeks alliance from graduate girl. Same subsects preferably employed. Reply with horoscope to Box No. 13808

■ முதலியார் வயது 33, பி.எஸ்ஸி, 5.5" உயரம் உள்ள துபாயில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு சென்னையில் உள்ள படித்த மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13809

■ தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் தென்கலை அய்யங்கார் பையனுக்கு வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவை. 5.4"/34/2300/- பூசம், விசுவாமித்ர கோத்திரம், வடகலையும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13810

■ Vadama boy Kousika Gothram, Rohini, 32 years graduate. New India Assurance, Chennai Rs. 7000/- employed girl preferred. Contact Ph No. 4871448, 4873057. Box No. 13811

■ Brahacharanam boy Lohitha Gothram, Pooradam, 33 yrs. graduate, business Rs. 8000/- employed girl preferred. Contact Phone No. Chennai : 4871448,

விளம்பர வாசகங்கள் கண்டிப்பாக 30 வார்த்தைகளுக்கு மேல் இருக்கக் கூடாது. விளம்பர வாசகங்களை அனுப்பும் போது பெட்டி எண்ணுடன் விளம்பரம் செய்ய வேண்டுமா அல்லது விலாசத்துடன் பிரசுரம் செய்ய வேண்டுமா என்பதைத் தெளிவாக எழுத வேண்டும். ஒன்றும் குறிப்பிடவில்லை என்றால் விலாசம் பிரசுரிக்கப்படும்.

layavaram : 25273. Box No. 13812

■ Iyer, Vadamal, Tiruvonam, age 33/5.10" B.Sc. mployed as Project leader Multinational Organization, New Delhi. Rs. 13,000/-, seeks graduate irl, preferably Delhi based. Reply with horoscope and amily details to Box No. 13813

■ Tamil Hindu SC (AD) 30/162/7000/- Diploma ngineer, own flat, employed in Public Secotr, New ombay. Caste no bar, slight Chevva Dosam cceptable. Please contact Box No. 13814

■ Tirunelveli Saiva Pillai boy 24 P.G. Central overnment. Only son of Government Officer. lliance invited, educated, tall, fair, good looking girl f small family of same community. Send horoscope, amily details to Box No. 13815

■ வடகலை ஐயங்கார், பி.எஸ்ஸி, பாரத்வாஜம், புனர்பூசம், வயது 28, உயரம் 5.4" ரூ. 3000/- பெங்களூரில் பணி ரியும் நல்ல நடத்தையும் குடும்பப் பின்னணியும் உள்ள பாருக்கு எஸ்.எஸ்.எல்.சி./+2 பாஸ் செய்த குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13816

■ உடையார், நடுத்தர நல்ல குடும்பம், 32, DME, NLC, நெய்வேலி, ரூ. 1,500/- விளையாட்டு வீரர், நல்ல உயர, மாநிற மணமகனுக்கு அழகிய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 13817 போன் : 0435-31984

■ Vadamal, Athreya, Poorattadhi, 33/173 cms boy, B.Sc., AMIE, running his own Tutorials, last son. Apply with girls horoscope. Working girl preferred, but not compulsory. Box No. 13818

■ Tamil Iyer, Athreya, 28/167, Avittam, graduate, Private Company Manager (Dindigul based) earning 3000 + perks + allowances per month. Seeks good looking employed/unemployed suitable Iyer girl. Reply with horoscope. Box No. 13819

■ கௌண்டின்ய கோத்திரம், ஐயர், பிரஹசரணம், உத்திரட்டாதி, 35/BA/PGDMM 5.3", 3912/- பிரபல தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தர வேலை பார்க்கும் நல்ல குணமுடைய அழகிய பையனுக்கு சென்னையில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 13820

■ Vadama, Athreya, Poorattathi, B.Com incomplete, propertied, employed in Private concern, 31/165/ 2500/- seeks any Brahmin employed, Chennai based, or transferable to Chennai girl, no demands, simple marriage. Apply Box No. 13821

■ இந்து நாடார், 30 BBA., PGD(M) 5.7" மாநிறம் வா. ஊ.சி மாவட்டம் 10,000/- வியாபாரம் பைனான்ஸ், பங்களா, கார் வசதியுள்ளவருக்கு டிகிரியும் மேலும் படித்த கலரான அழகான பெண் தேவை. நகை ரூபாய் முக்கியமல்ல. பெட்டி எண் : 13822

■ இந்து நாடார், 29, பி.காம். 5.8" சிவப்பு, வா.ஊ.சி மாவட்டம், 10,000/- வியாபாரம், பைனான்ஸ், வீடு, வாகனம் நிலம் உள்ளவருக்கு டிகிரியுள்ள பெண் தேவை. உயரமான, கலரான பெண் தேவை. விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க நகை முக்கியமல்ல. பெட்டி எண் : 13823

■ Lonely Tamil Brahmin divorcee in forties earning Rs. 1.5 lacs p.a. propertied wants a bride from large affectionate families who seeks nothing other than mutual love, respect, care and companionship from matrimony. No dowry or caste bars. Box No. 13824

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டன்ய கோத்திரம், பூரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி, 5.1", வயது 37 Electrician மாத வருமானம் ரூ. 1,500 லிருந்து 2000/- வரை. காதில் Ear Phone (செவிட்டு மிஷின்) வைத்திருக்கும் நபருக்கு குடும்பப்பாங்கான ஏழைப் பெண் தேவை. எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. பெட்டி எண் : 13825

■ சைவ வெள்ளாளர், 47, விவாகரத்து ஆன, மத்திய அரசு, ரூ. 7000/-, 155 செ.மீ. சிவந்த வருக்கு சைவ இனத்தின் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 13826

■ கார்த்திகை, ரிஷபம், செட்டியார், 35/4000/170/பி.காம், தனியார் நிறுவனம், மணமாகி ஆறு மாதத்தில் பிரிந்தவர். ஓரளவு வசதியான இளமையான நற்பழக்கம் இறைபக்தியுடையவர்க்கு பொருத்தமான பெண் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 13827

■ Hindu, Arunthathiyar, SC, graduate, DME, 39 years/ 4500/165 Central Govt. Chennai, seeks graduate employed bride. Caste no bar. Reply with horoscope and family details to Box No. 13828

■ சோழிய வெள்ளாளர் சைவம் 35/எம்.எஸ்ஸி/170 மத்திய அரசு பெங்களூரில் வேலையில் உள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் அல்லது சைவ பிள்ளை அரசு, தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி பெண் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13829

■ பண்டாரம் வகுப்பைச் சேர்ந்தவர், விவாகரத்து ஆனவர். வயது 42. உத்திரம், உயரம் 155 செ.மீ. பொது துறை நிறுவனம், (BHEL) ஒன்றில் வேலை. வருமானம் ரூ. 8000/-. நல்ல குடும்பப்பாங்கான சேவை மனமுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13830

■ Alliance invited for Arcot Mudaliar brothers 27/180 cms (no dosham) and 25/182 (with sevvai dosham). Elder brother Doctor at Chennai and younger brother Software Consultant at U.S. Doctors and Software Engineers/Computer professionals preferred. Apply to Box No. 13831

■ Keralite Iyer Vadamal, Bharadwaj, Aayilyam 4th padam, 28/167 Sales Engineer in MNC (Chennai) owns a flat, seeks decently employed, suitable bride. Box No. 13832

■ Brahacharanam, Moudgalya Gothram, Uttirattadhi, DME, 32, 5.8" 4500/- p.m. needs graduate, good looking girl. Early marriage. Box No. 13833

■ Wanted Brahacharanam, Non-Bharadwaja, graduate employed bride for boy 30, fair, Diploma in Electrical Engineering, business earning Rs. 10,000/- p.m. Write with horoscope to Box No. 13834

■ Non-Bharadwaja bride from decent Tamil smartha family, very fair and pretty, home-loving, culture-oriented fow wealthy well placed, young looking Chennai based MBA, 38/165 divorcee unencumbered boy. Send horoscope and family details to Box No. 13835

■ அஷ்டசகஸ்ரம் பஹர்குத்ஸ கோத்திரம், புனர்பூசம், 26

விளம்பர வாசகங்கள் அனுப்பி வைத்தபிறகு, அதில் திருத்தங்களோ, மாற்றங்களோ செய்வதற்குக் கண்டிப்பாக இயலாது.



தேந்

கு ழந்தைங்க சாப்பிடாம அடம்பிடிப்பாங்கதான்!

எம் பையன் அர்ஜுன், வயிறு நிறைய சாப்பிட்டானா அதுவும் சரியானத சாப்பிட்டானான்னு எனக்கு எப்பவுமே கவலையாக இருந்தது.

நான், டாக்டரை பார்த்து இதுக்கு என்ன செய்யலாம்னு கேட்டது ரொம்பவே நல்லதா போயிடுச்சு.

அப்போதான் தெரிஞ்சது, 1-லிருந்து 3 வயசு குழந்தைங்களுக்கு ஸ்பெஷல் ஊட்டச்சத்தோட தேவை இருக்குன்னு. இந்த வயசுல அவங்க எவ்ளோ வேகமா வளர்றாங்க!

அப்புறம்தான் Junior Horlicks பத்தி எனக்கு தெரிய வந்தது.

பால், கோதுமை, மால்டட் பார்லி இதெல்லாம் சேர்த்து சின்ன குழந்தைகளுக்குன்னு தனித்தன்மையா, இயற்கையான முறையில இத தயாரிச்சிருக்கிறதால, ஈஸியா ஜீரணமாகுது.

அதோட, இதுல எக்ஸ்ட்ரா கால்ஷியம், எக்ஸ்ட்ரா அயர்ன், முக்கிய விட்டமின், புரோட்டீன் எல்லாம் இருக்கு.

தயார் பண்றதா? ரொம்ப ஈஸிங்க! பால்ல கலந்து அப்படியே குடுக்கலாம். தெனமும் ரெண்டு தடவை.

ஸ்பெஷல் 1-2-3 ஊட்டச்சத்து

உண்மையா சொன்னா, மனசு சந்தோஷப்படறப்போ, எனக்கு இதத்தான் சொல்லத் தோணுது...

க்யூ,



வயது, உயரம் 150 செ.மீ. ரூ. 10,000/- மாத சம்பளம் பெறும் C.A., I.C.W.A படித்து தனியார் நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் பையனுக்கு அதே இனத்தில் C.A படித்து வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 13836

■ நைத்ருப காச்யப கோத்திரம், வடமாள், பம்பாயில் சுய வேலையில் இருக்கும் 29 வயது வரனுக்கு வேலையில் இருக்கும் பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 13837

■ தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ. 5000/- சம்பளம் பெறும் 40 வயது விவாகரத்து பெற்றவர், ஐயர். இவருக்கு அன்பும், புரிந்து கொள்ளுதலும், உற்சாகமும், எளிமையான குணங்கள் உடைய மணமகள் தேவை. அவருக்கு முகத்தில் ஒரு குறை உண்டு. பெட்டி எண் : 13838

■ சோழிய வெள்ளாளர், ஒரே மகன் VI, 33, 154 cms, வேலையில், குடும்பம் நடத்த போதிய வருமானம் உள்ளது. சொந்த வீடு உள்ளது. ஜாதி உட்பிரிவு அனுகலாம். T.S. ராஜாராம், 67, மதுரை ரோடு, கிராப்பட்டி, திருச்சி - 12.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Avittam, age 31, 5.7", B.A., private concern, Madurai. Rs. 2500/-p.m. seeks e ployed girl. Ramani, Plot No. 395, First Main Road, Second Cross Street, Tiruvalluvar Nagar, Madurai - 625 003.

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை - திருவோணம் நட்சத்திரம், நல்ல சிகப்பு, உயரம் 5.5" வயது 29, மதுரையில் தமிழ்நாடு மின்சார வாரியத்தில் கிளார்க்காகப் பணிபுரியும் பையனுக்கு வங்கி/எல்.ஐ.சி./மத்திய, மாநில அரசில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. ஒரே பையன் மதுரையில் சொந்த வீடு உள்ளது. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : எல். உலகநாதன், பி-49/4, டி.ஆர்.ஒ. காலனி, மதுரை - 7. போன் : 42003

■ Iyer, Ashtasahasram, Athreya, Uthiram, 32/6500/ 5.8"/B.A. Steno, Central Govt. undertaking, slim boy requires SSLC/graduate girl. Contact N. Ramasamy Iyer, 75, Court Road, Nagercoil - 629 001.

■ Alliance for boy 29/175/5000/M.A. Kettai, Mangudi, Brahacharanam working in IAF homeloving girl preferred. Contact V.T. Subramanian, 47/5, Main Road, Alagiri Nagar, Vadapalani, Chennai - 600 026.

■ சௌராஷ்ட்ரா சமூகத்தைச் சேர்ந்த, தமிழகத்தில் மத்திய அரசு அலுவலகத்தில், மாதச் சம்பளம் ரூபாய் 5,500/- பெறும் எம்.ஏ., பி.எல் படித்த பண்பான, ஆரோக்கியமான 30 வயது இளைஞனுடன் வாழ்நாள் முழுவதும் வாழ்க்கைத் துணைவியாக (மறு மணத்திற்கு) அன்பையும் பாசத்தையும் பகிர்ந்து கொள்ள மிக அழகான இளம் பெண் இதயபூர்வமாக வரவேற்கப்படுகிறது. T.V. சுப்பிரமணியன், 6, மீனாட்சிபுரம், 1 வது தெரு, காமராஜர் சாலை, மதுரை - 625 009.

■ வயது 32, வடகலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், கார்த்திகை நட்சத்திரம், உயரம் 5.5" மாநிறம், படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வேலை தனியார் கம்பெனி (Texmo Coimbatore) சம்பளம் ரூ. 2500/- பெறும் மணமகனுக்கு வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. தென்கலை சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். தொடர்பு கொள் வேண்டிய முகவரி : ஆர். சேஷாத்திரி, 4/172, அனு ஐயங்கார் தெரு, என்.ஜி.ஜி.ஒ. காலனி, கோயம்புத்தூர் 641 022.

■ வடமாள், ஐயர், பாரத்வாஜம், சதயம், வயது 40, டை இன்ஸ்டிடியூட் மாத வருமானம் ரூ. 3000/- சொந்த மனை உள்ள வரனுக்கு டைப் தெரிந்த பெண் ஜாதகம் தேவை தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : எஸ். சீதாலக்ஷ் 28, சத்யமூர்த்தி வீதி, ராம்நகர், கோவை - 641 009.

■ சைவப் பிள்ளை, 28/162/4000. IAF ல் ஸ்டோர் கீப்ப உடன் பிற சலுகைகள். மணமகனுக்கு மாநில/மத்தி வேலையில் உள்ள (ஆசிரியை விரும்பத்தக்கது), அழகா பட்டதாரி சைவப் பெண் தேவை. முகவரி : தேவசேனாப C.T.O. Building, Time Office, Block I, Neyveli T.S. - 6(801.

■ அஷ்டசஹஸ்ரம், ஆத்ரேய, B.Com., D. Co-op., PGDC 29/165/4000/- உத்திரட்டாதி, திருப்பூரில் கம்பெனி சேல் ஆபீஸர். கோபியில் சொந்த வீடு. பட்டதாரி பயோடேட்ட ஜாதகத்துடன் அணுகவும். Ms. K. Jayalakshmi C/o. எ சாந்தாராமன், 48, சுவாமி நகர் மெயின் ரோடு, உள்ளகர மடிப்பாக்கம், சென்னை - 600 088.

■ குளாளர் இனம்/பூந்துறை நாடு படிப்பு DME வயது 2 உயரம் 5.8", ஹார்டுவேர்ஸ் வியாபாரம் மாத வருமான ரூ. 6000/- செவ்வாய் தோஷமுள்ள வரனுக்கு அ இனத்தில் மணமகள் தேவை. சேலம், திருச்சி, கோவ மாவட்டத்தில் உள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பி கவும். எம். ரவி, பி.இ., சுந்தரம் ஹார்டுவேர்ஸ், நாச்சியப் கவுண்டர் தெரு, தருமபுரி - 636 701.

■ ஐயர், பிரஹசரணம் கௌசிகம், புனர்பூசம், 36, ரூ 4500/- பி.ஏ., டி.வி.எஸ் க்ரூப், அஹமதாபாத், சொந் வீடு வரனுக்கு பட்டதாரி/பட்டதாரி அல்லாத டைப், ஷார் ஹாண்ட், கம்ப்யூட்டர் தெரிந்த பெண் தேவை. ஜாதக அனுப்ப ஸ்ரீ. சுந்தரலிங்கம், 539, அன்பழகன் தெ கருணாநிதி நகர், திருச்சி - 620 021.

■ அகமுடையார், வயது 36/160 செ.மீ. M.A., P.hD ஆயில்யம். பல்கலைகழகத்தில் வேலையில் உள் பண்புள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த குடு ப்பாங்கான படித்த பண்புள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதக துடன் அணுகவும். Smt. N. Malathi. M.A., 38, Pachayappah Mudali St., Kumbakonam, Tanjore Dist - 612 00

■ Vadama, Haritha, Swathi, 28/5.11"/5000/- B.B.A DEE, working in State Govt undertaking, seek alliance from graduate, employed girl and same sec with decent family background. Respond wit horoscope and family details to K. Dharmamba Moorthy, 12, II Main Road, M.C.Nagar, Chitlapakkam Chennai - 600 064.

■ Iyer Vadamal, Srivatsam, Poosam only son 28/15 cms., B.Sc. Computer Science employed in Telco suitable employed/unemployed graduate fair girl subsect no bar. Contact with horoscope G

இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில் அனுப்ப விருப்பமுள்ளவர்கள் அந்த பெட்டி எண்ணை கவரில் தெளிவாக எழுதி C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097, என்ற முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்க வேண்டும். அதை உரிய விளம்பரதாரருக்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை அனுப்பி வைக்கப்படும். அதற்கு பதில் தெரிவிப்பது விளம்பரதாரரின் இஷ்டமே. நாங்கள் எந்தவித உதவியும் செய்ய இயலாது. அவர்களின் விலாசத்தை கொடுப்பதற்கு இல்லை. தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து இல்லை. இந்த இதழில் பிரசுரமாகிய பெட்டி எண்களின் பதிலை அனுப்ப கடைசி தேதி 30.06.97.

Dhandapani, N 143/5, Telco Works Post, Jamshedpur - 831 004 (Bihar).

■ Wanted non-Srivatsa Iyer graduate, employed girl, for Revathi/Rs. 6000/185 cms/29 yrs. employed as Inspector of Central Excise, Hosur. Contact V. Ramachandran, 198, SriAiyappa Nagar, IV Main Road, Chennai - 600 111.

■ சைவப் பிள்ளை, பூரட்டாதி, 30, Ashok Leyland, Hosur, Rs. 7000/- செவ்வாய் தோஷமுள்ள மாப்பிள்ளைக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : கே. சுப்பிரமணியன், மடப்புரம் அஞ்சல், கீழையூர் வழி, நாகை - 611 103.

■ Tamil Iyer Vadamal, Bharadwaja, Magam, 31/169, employed in Public Limited Finance Co. as Asst. Manager (Accounts) salary Rs. 5500/- p.m. Seeks decently employed, aged upto 26 bride. Mr. V. Subramainan, Plot No. PPXI, Second Avenue, AGS Colony Phase III, Mugaliwakkam, Chennai - 600 116.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், சதயம் நட்சத்திரம், 40, எம்.காம் ரூ. 7000/- மாத சம்பளம், சொந்த வீடு உடைய வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம் கூடிய விவரம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : P.R. Lakshmi, 27, East Road, West CIT Nagar, Chennai - 35.

■ Alliance invited from educated and Art liking good looking poor Telugu or Madhwa (Kannada) Brahmin girl for a totally deaf boy, artist holding BFA degree and many merit certificates aged 27 yrs. good looking fair, height 5.4" (162 cms) self employed. S. Chandrasekhar, 13W, Park Dugar Opp. TSR & Co., Mount Poonamallee High Road, Ramapuram, Chennai - 600 089. Ph : 2330967

■ பலிஜா நாயுடு, கிருத்திகை, பி.இ./12,000/BHEL, சிவப்பு, 34/165 செ.மீ. உயரமுள்ள மணமகனுக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத குணமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். G. Sethu, 27/2, Sowrashtra Nagar, 8th Street, Choolaimedu, Chennai - 600 094.

■ Madhwa Kannada Brahmin, 31, 5.3" Uthirattadhi, working as Steno in a Public Ltd. Co., Chennai. Salary Rs. 3600/- p.m. Contact Jayalakshmi Krishnan, 70/15, 2nd Main Road, Gandhi Nagar, Adyar, Chennai - 600 020.

■ Ashtasahasram, Vadhulam, Poorattadhi, age 32/Rs. 6000/- 5.4", private firm. Wanted employed (or) suitably qualified. B. Ganesan, G-3, 30/1, Signet Castle, Valmiki Street, Tiruvanmiyur, Chennai - 41. Ph : 4901727

■ Iyer Gurukkal, Athreyam, Uthiradam, 28/175, B.E. Sr. Engineer 9000/- Pune, wheatish wants graduate fair, tall, beautiful girl from Tamil Iyer/Gurukkal family. S.Viswanathan, 1/202, Parmar Complex, Nigdi Naka, Pune - 411 044. Ph : 881059

■ வயது 38, கேட்டை, தென்கலை, ஆத்ரேயம், Divorcee within 10 days, Medical Representative, Rs. 4500/- என்கிற வரனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். வடகலையும் சம்மதம். R. Rengachary, 42, Mariasoosai Nagar, Cuddalore - 607 001.

■ தென்கலை ஆத்ரேயம், கார்த்திகை, 30/164 செ.மீ. சிவந்த நிறம், ஆபீஸர் வைஸ்ய பாங்க், ரூ. 9000/- சொந்த பிளாட் உள்ளது. Diabetic. மற்றபடி ஆரோக்கியமாக உள்ள பையனுக்கு பட்டதாரி பிராமணப் பெண் தேவை. முகவரி : K. இந்திரா, C/o. K. ஸ்ரீகாந்த், Vysya Bank, Jothi Theatre Road, Tirupur.

■ பிரஹசரணம், கௌசிகம், கேட்டை, பி.எஸ்ஸி, கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா, 28, 5.3", 5000/- சொந்த பிளாட், சென்ட்ரல் எக்சைசில் பணிபுரியும் வரனுக்கு, வங்கி, எல்.ஐ.சி., மத்திய அரசு, தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பம்பாயைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. Contact : T. S. Mahalingam, 9/B, Balaji Apartments, Pandurang Wadi, Dombivli (E), Mumbai.

■ ஐயர், தமிழ், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், புனர்பூசம், மிதுனம், வயது 34, உயரம் 5.7" சென்னையில் லிமிடெட் கம்பெனியில் ரூ. 7500/-. B.Sc, Education North. Contact : V.G. Jagannathan, 3, Subramaniam Street, West Mambalam, Chennai - 600 033.

■ Brahacharanam, Srivatsa, Pooram, 32/5.11", Lecturer Private College, Kanchipuram requires employed girls. Contact : P. Ganapathiraman, 5/293, Dr. Radhakrishnan Road, Pozhichalur, Chennai - 600 074.

■ வடமாள், வாதூலம், கிருத்திகை, 30/பி.காம்/3500/- மாநில அரசுப்பணியில் உள்ள அழகான குணமுள்ள பையனுக்கு மாற்றலாகக் கூடிய அரசுப் பணியில் உள்ள அழகான குணமுள்ள பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : ஆர். சுப்பிரமணியம், 27/2, தெ. 2, காந்திஜி ரோடு, கூறைநாடு, மயிலாடுதுறை - 609 002.

■ சோழிய வெள்ளாளர், வயது 32, உயரம் 5.10", DCE, சொந்தமாக மருந்துக் கடை மூலம் மாத வருமானம் ரூ. 10,000/-. வசதியுள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் வசதியுள்ள நல்ல அழகு, படிப்பு, குணமுள்ள சென்னை வாசியாக இருந்தால் வீட்டோடு மாப்பிள்ளையாக சம்மதம். சொந்தமாக நர்ஸிங் ஹோம் (அ) பெரிய மருந்துக்கடை வைத்து கொடுக்க விருப்பமுள்ளவர் தொடர்பு கொள்க. எஸ். தியாகராஜன், 49/9, மாம்பலம் ஹைரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17. போன் : 4830168.

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பாரத்வாஜ, உத்திரம், 31/168 செ.மீ. தனியார் கம்பெனியில் ஸ்டெனோவாக வேலை பார்க்கும் அழகான வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான தெய்வ பக்தியுடைய, படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத அழகான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. முகவரி : S. Subramaniyan, 73-B/D, Periyar Nagar I Street, Ariyalur P.O. - 621 704. (Trichy Dt.) Resi Ph : 22564

■ ஐயர், வடமாள், ஔபமன்யூ கோத்திரம், சித்திரை வயது 36, படிப்பு (எம்.ஏ.) தனியார் வேலை மாத வருமானம் ரூ. 3000/- மணமகனுக்கு 30 வயதுக்குள் படித்த வடமாள் மற்றும் பிரஹசரணம் பெண் தேவை. முகவரி : P.C. சிதம்பரம் 6/25K15 சேயூர் ரோடு, சூளை அருகில், அவநாசி - 641 654

■ Boy working abroad, 31/172, Swathi, Vadama,

திருமண மலர் பகுதிக்குக் கடிதம் மூலமோ அல்லது தொலைபேசி மூலமோ தொடர்பு கொள்ள விருப்பம் உள்ளவர்கள் கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டுகிறோம். **திருமண மலர் விளம்பர பிரிவு மங்கையர் மலர்** 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097. தொலைபேசி : 2345622

Vadoola due April educated good looking bride no dowry. Details U.H. Eswaran, C-44/006, Yogi Nagar, Borivli (W) Mumbai - 400 091. Telephone : 8013794, no personal visits.

■ Ashtasahasram, Naithiruba Kashiyaba, Hastham, M.Sc., 26/170/3000, Office Asst. in a reputed firm. Mars on 12th place. Alliance from fair employed/ unemployed graduate girl aged 20-24, with mars on 2, 4, 7, 12th place. Subsect no bar. K. Venkatraman, No. 10, Cheran Street, Mullai Nagar, Orleanpet, Pondicherry - 605 005.

■ Alliance invitef from non-Kasyapa graduate unemployed girls for Telugu Brahmin Velanadu boy Thiruvathirai, 32/162/B.A/Rs. 5000/- plus perks. Territory Manager Sales, Modi Tyres. Contact : S. Sankaranarayanan, C/o. M. Suryanarayana, 10, Bharathi Second Street, S.S. Colony, Madurai - 625 010.

■ ஐயர், பாரத்வாஜம் பிரஹசரணம், (உட்பிரிவு சம்மதம்), பூரம், 29, 5.5 பி.ஏ. ரூ. 2000/- மத்திய அரசு அங்கீகரிக்கப்பட்ட பள்ளியில் PA to பிரின்சிபல் படித்த வேலையில் உள்ளவர் (அ) தகுதியுள்ள பெண் தேவை. ஆர். நாராயண ஐயர், C-2 ATC நகர், சேலம் - 16. போன் : 417036

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், சித்திரை, 30, அசோக் லேலண்டு ரூ. 4500/- வரனுக்கு வேலை செய்யும் பெண் தேவை. முகவரி : எஸ். ஜெயராமன், 2/93 டி.2, இரண்டாவது மெயின், என்.ஜி.ச. காலனி, பாகலூர் ரோடு ஒசூர் - 635 109.

■ Kamma Naidu, 30/6500/-/166, Technical Officer, B.Sc., PGDAM, looking for graduate working girl. Simple marriage. S. Raghupathy, 26, 2nd Street, Kalaimagal Nagar, Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

■ Iyer, Vadamal, Kousika, Uthirattathi, 37/B.Sc/PG (Materials Management)/165 cms, landlord, Astrologer of Thiravarur, seeks suitable alliance. Contact : R. Vaidyanathan, Aykudy, Mukundanur - 613 701.

■ வெள்ளாளர் வயது 38, பி.எஸ்ஸி, சொந்த தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 4000/- தாய், தந்தை இல்லாத திருமணமாகாத மணமகனுக்கு அழகிய, அன்பான மணமகள் தேவை. ஜாதி, ஜாதகம் தேவை இல்லை. விதவைகளும், வெளிநாட்டில் உள்ளவர்களும் தயக்கமின்றி தொடர்பு கொள்ளலாம். G.R. Sekaran, United Agencies, 5, East Main Street, Thiruvarur - 610 002. Ph : 0436622788.

■ Iyer, Brahacharanam, Shadamarushanam, Kirthigai, M.A., M.Ed., 37/180 cms/Rs. 5,700/- working as B.T. Asst. in Higher Secondary School, seeks employed graduate girl. Contact : C.S. Swaminathan, 'Rajkamal', 5, Siva Sakthi Nagar, Sirupooluvapatti, Thirupur - 641 603.

■ Alliance invited from from parents of Non-Athreya graduate girls for boy 26/165/6000 M.Sc. Central Govt employee. Star Bharani, Interested reply along with horoscope etc. to V. Balasubramanian, Jawahar Nagar, Adhartal, Jabalpur - 4. M.P. Ph : 0761 - 347084

■ Vadagalai Iyengar, Bharadwajam, Hastham, age 23 years. Only son fair, Service Engineer, Ltd Co., Chennai. Rs. 6000/- wants beautiful College going girl. Send horoscope. Narayan, 26, Redhills Road, Ambattur, Chennai.

■ வடமாள், வாதூல கோத்திரம், அஸ்வினி, 32/5.3", 7000/- fair, எக்ஸிகியூடிவ் பையனுக்கு, பணிபுரியும் (அ) வேலைக்குச் செல்லக்கூடிய தகுதியுள்ள அழகான good gamily, well domesticated பெண் தேவை. S. Chandramouli, C-137, 1st Main Road, J.V. Nagar Ambattur, Chennai - 53.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திராடம், பி.டெக் (USA employed, Spoftware Consultant) 27 வயது, 6.2" வரனுக்கு படித்த பட்டதாரி, உயரமான குடும்பப்பாங்கான, மாநிறம் 22/23 வயது பெண் (கேரள பிராமின்) தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள முகவரி : P. Subramanian, Flat No. G.D, 13, Ramanathan Street, (Off New Avadi Road), Chennai - 600 010.

■ Vadama Iyer, Vashta Gothram, Chitra 4th padam, 33/165 cms, DEE, employed in Railway at Chennai, salary Rs. 4000/- seeks same sect graduate girl hailing from good family background. Contact : R. Chelliah, No. 1 Nataraja Street, (Upstairs), Tambaram Sanatorium, Channai - 600 047.

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Pooradam, 36/5.7" B.Com. Carrier Agent, LIC and doing business requires graduate girl. Subsect no bar. Contact : V. Ramkumar, 26/3, Ambedkar Salai, B.V.R. Nagar, Alwarthirunagar, Chennai - 87.

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Thiruvonam, 34/ 5.11" B.Sc. Rs. 7500/- p.m. working in Central Government PSU requires graduate employed preferably in LIC, PSU, Banks. Contact :V. Ramkumar, 26/3, Ambedkar Salai, B.V.R. Nagar, Alwarthirunagar, Chennai - 87.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், வயது 36, நட்சத்திரம் பூராடம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சொந்த தொழில், குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. மாத வருமானம் ரூ. 6000/-. K.S. கோபாலகிருஷ்ணன், நெ. 2, சன்னதி தெரு, சின்ன காஞ்சிபுரம் - 631 503.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், வயது 38, எம்.காம். சொந்த தொழில் குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. நட்சத்திரம் விசாகம். மாத வருமானம் ரூ. 4000/-. K.S. கோபாலகிருஷ்ணன், நெ. 2, சன்னதி தெரு, சின்ன காஞ்சிபுரம் - 631 503.

மணமகன் தேவை

■ Hindu Muthuraja fair girl, 25/155/M.Sc (Physics) B.Ed, invites alliance from well qualified employed bridegrooms with good family background. Reply with family details and horoscope to Box No. 23639

■ Vadama Iyer, Bharadwajam, Krithigai, 20/165 doing

திருமண மலர் விளம்பர வாசகத்திற்கு தனியாக படிவம் எதுவும் கிடையாது. விளம்பரதாரர்கள் ஒரு முழு வெள்ளை தாளில் வாசகத்தை தெளிவாக எழுத வேண்டும். மணமகள் தேவை பகுதியா (அல்லது) மணமகன் தேவை பகுதியா என்பதை அவசியம் குறிப்பிட வேண்டும்.

inal B.A., very fair home loving girl seeks alliance rom B.E/MBA/C.A/MCA India/Abroad. Subsects no ɔar. Reply with horoscope to Box No. 23640

■ For a fair and good looking educated girl, aged 23, (Vaniar Caste Kunda Mudaya Magarishi Gothram) in well settled family, alliance invited from educated and handsome boy from good family background. Box No. 23641

■ Alliance invited from well educated employed boys from decent family below 28 for a good looking girl 23, 5.2" Thiruvathirai, M.Com, Computer Software trained, employed in Hyderabad. (Father HIndu vegetarian, mother Brahmin Iyer) Apply to Box No. 23642

■ Brahacharanam, Bharadwajam, Anusham, 27 years, Convent educated, 167 cms, very fair, B.Sc., H.G.A in LIC seeks alliance from well qualified grooms with good family background. Father advocate, subsects acceptable. Box No. 23643

■ Alliance invited from decent family (Vania Chettiar Tamil) groom for a girl fair and slim, B.Sc. groom expected must be of age 31 - 34 and have Govt. or Bank employee. Bio-data of the groom expected. Bridegroom of same caste. Box No. 23644

■ Vadamal, Haritha, Moolam, B.Sc and Computer diploma, 23/153 employed doing MBA prefer professional boys 25 - 29, employed abroad/India. Send horoscope to Box No. 23645

■ Wanted well employed Chennai based Iyer boy for a girl of 29, +2 Vadamal, Koundinya, Mirugaseerisam star, unemployed, Angarahan in 8th place. Subsect no bar. Decent marriage. Send horoscope to Box No. 23646

■ Well employed groom for Vadagalai Iyengar, Bharadwajam, 29/5.3"/M.Com/C.A. inter, Visakam II padam girl. Reply with horoscope to Box No. 23647

■ Alliance invited from decently employed Kannada speaking Madhwa groom for Coimbatore based 27 year old Gowthama Gothram, Chitrai nakshatra, +2 domestically trained. Reply with horoscope and details to Box No. 23648

■ Well settled alliance for Vadama Brahmin girl Karaba Gothram, Kettai 26 years. B.Com employed in Private Firm Tiruchy. Simple marriage. Widowers below 35. Subsects no bar. Reply with horoscope to Box No. 23649

■ பிரஹசரணம், கௌதம ஹஸ்தம், 28/163/எம்.காம் Aptech, இறுதி ஆண்டு படிக்கும் சிவப்பான அழகான பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெண்ணின் சகோதர சகோதரி அமெரிக்காவில் இருப்பதால் USA வரன்கள் விரும்பத்தக்கது. பெட்டி எண் : 23650

■ சௌராஷ்டிரா வயது 34, 5.5 அடி எஸ்.எஸ்.எல்.சி, வியாச கோத்திரம், துலா ராசி, சுவாதி நட்சத்திரம், அரசு மருத்துவ துறையில் பணிபுரியும் மாத சம்பளம் ரூ. 3000/-த்துடன் கூடிய மாநிறம் உள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த பணியில் உள்ள அல்லது பணியில் இல்லாத நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23651

■ Illathu Pillai, innocent divorcee, unencumbered, 36/4500/-/150/B.A. (M.A) B.Ed. employed permanently. Reputed Instn. in Coimbatore. Star Anusham, medium complexion. Reply Box No. 23652

■ இந்து சைவம் கிருத்திகை மத்திய அரசு வேலை (மாற்றத்தக்கது) மாதம் ரூ. 5000/- உயரம் 5' உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்குத் தகுந்த 40 - 45 வயதிற்குட்பட்ட நல்ல குடும்பம் மத்திய/மாநில/தனியார் நிறுவனத்தில் பணியிலுள்ள மணமகன் ஜாதகம் விவரங்களுடன் தேவை. பெட்டி எண் : 23653

■ Alliance for fair, 22 yrs. Swathi star, M.Sc., Mudaliar girl is invited from preferably Govt. employed Thuluva Vellala boy with clean habits. Send horoscope to Box No. 23654

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், ரோகிணி நட்சத்திரம், சிதம்பரம், தென்னார்காடு ஜில்லா பி.ஏ. படித்த வயது 23, உயரம் 5.6" அழகான குடும்பப்பாங்கான religious பெண்ணிற்கு நல்ல பட்டப்படிப்பு உத்யோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 23655

■ வடமாள், கௌசிகம், புனர்பூசம் நட்சத்திரம், தஞ்சாவூர், பி.ஏ. நர்ஸ் படித்த வயது 27, உயரம் 5.1" மாநிறம் அழகான குடும்பப்பாங்கான religious பெண்ணிற்கு நல்ல படிப்பு, உத்யோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 23656

■ Kannada, Madhwa unencumbered innocent divorcee, 31/155/5000/- invites Brahmin alliance divorcee widower bachelor no bar. Krithigai star Srivatsa Gothram. Box No. 23657

■ வாணியச் செட்டியார், வயது 22, உயரம் 5.1" +2, படித்துள்ள மாநிறமுள்ள பெண்ணுக்கு நற்குணங்களுடைய நேர்மையும் உண்மையுமுள்ள 28 வயதுக்குட்பட்ட வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. ஜாதக நகலுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 23658

■ தந்தை தமிழ் யாதவர், தாய் தேவர் இரண்டில் எதுவும் சம்மதம். பெண் மதுரை படிப்பு பி.காம். சி.ஏ. இறுதி, வயது 27, 5', மூலம், சிவப்பு நிறமுடைய பெண்ணிற்கு படித்த, நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் ஜாதகத்துடன் விவரம் தேவை. பெட்டி எண் : 23659

■ சௌராஷ்டிரா, 27, 168 செ.மீ. பி.காம்., டி.சி.ஏ அழகான குடும்பகரமான பெண்ணிற்கு நல்ல படித்த நல்ல பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 23660

■ வடமாள், ஐயர், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி 21/5.3" பி.ஏ. எகனாமிக்ஸ் படித்து பம்பாயில் வேலையில் உள்ள அழகிய பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் உள்ள நல்ல வேலையிலுள்ள 25 - 27 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. திருமணம் நல்ல முறையில் செய்து கொடுக்கப்படும். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23661

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை வயது 25 பூச நட்சத்திரம், உயரம் 155 செ.மீ. சிகப்பு நிறம் எம்.ஏ. (பி.எட்) கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா அதே இனத்தில் மத்திய அரசு பொதுத் துறையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 23662

■ Parkavakulam Malayamam Udayar girl B.E./25 completed/163 cms. fair complexion, computer employment, Rs. 9000/- per months seeks suitable match from Udyar community. Ph : 04142 - 20235. Box No. 23663

■ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், திருவோணம், 25 வயது, உயரம் 155 செ.மீ. பி.ஏ. தபால் மூலம் படித்துக் கொண்டிருக்கும் டைப்ரைட்டிங் (ஹையர்) தமிழ், ஆங்கிலம் பாஸ் செய்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 23664

■ செங்குந்த முதலியார், வயது 27, உயரம் 5.2" உத்திராட்டாதி, சிவப்பு நிறம், எம்பிராய்டரி, தையல், சமையல் தெரிந்த எட்டாம் வகுப்பு படித்த, 75% காது கேட்க கூடிய, 75% பேச கூடிய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்ல வேலை, சுய தொழிலில் உள்ள மையன் தேவை. பெட்டி எண் : 23665

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ரேவதி, 26/154/எம்.ஏ., எம்.ஃபில்., பி.எட். பெண்ணிற்கு தகுந்த, தகுதியுள்ள நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 23666

■ Wanted a good natured well placed bridegroom for Ashtasahasram, Koundinya, Arudhra star, 21/170/ SSLC, charming, homeloving girl. Subsect no bar. Contact with horoscope to Box No. 23667

■ Groom wanted for Thengalai, Kousika girl B.Sc. (Maths) 25/5.4" Pooram, fair, family type, no sevvai dosham. Working in a Private school, Vadagalai acceptable. Box No. 23668

■ ரெட்டியார் எம்.ஏ. 32, 5.2" மாநில அரசு ஆசிரியை, ஆயில்யம் முதல் பாதம். விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு, அரசு/தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலை பார்க்கும் ரெட்டியார், நாயுடு இனத்தில் மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23669

■ ஆயிரவைசிய நடுமண்டல செட்டியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த +2 வரை படித்துள்ள நல்ல சிவந்த அழகான பெண்ணிற்கு, தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெண் வயது 27. உயரம் 154 செ.மீ. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 23670

■ Professionally qualified well employed affluent clean habits for Vadamal Bharadwajam, Mirugaseersham, fair complexioned girl B.Com., ICWA, 28/167 Finance Executive Bangalore, with five figure salary. Subsect acceptable. Box No. 23671

■ சோழிய வெள்ளாளர் (அசைவம்) எம்.காம்., எம்.ஃபில், 28/5.2" ஆயில்யம், எல்.ஐ.சி. ரூ. 3500/- பெண்ணுக்கு, வங்கி, எல்.ஐ.சி., ஜி.ஐ.சி., மத்திய அரசு பணிபுரியும் தகுந்த படிப்புள்ள, அன்பான நல்ல குணமுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23672

■ ஐயங்கார், 28/165 செ.மீ. பட்டதாரி, பி.எட், கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா படித்த விதவை, 4 வயதில் மகன் உள்ள பெண்ணிற்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 23673

■ சோழிய வெள்ளாளர் பிள்ளை பெண் 24/152, பூரம் பி.எஸ்ஸி படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் தகுந்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23674

■ Invited for 23, 155 cms. B.Com. fair, Karthika, Kurup family from Kurup, Nambiar family good employed. Apply to Box No. 23675

■ பலிஜா நாயுடு B.E. (Computer Science) 26/158/4500/- சென்னை, தரமுள்ள கம்ப்யூட்டர் கம்பெனியில் பணிபுரியும் மணமகளுக்கு அதே தகுதியும், இனமும் சென்னையில் பணியாற்றும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் / 613428. பெட்டி எண் : 23676

■ ஐயர், ஆத்ரேய கோத்திரம், உத்திராட நட்சத்திரம், செவ்வாய் தோஷமுள்ள தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு, செவ்வாய் தோஷமுள்ள 44 வயதிற்குள், எளிமையான திருமணத்திற்கு விருப்பமுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23677

■ ஐயர், வடமாள், ரோகிணி, பரத்வாஜம், முதுகலை பட்டதாரியான 31 வயதான பெண்ணுக்கு சிறு வயது இருதயக் கோளாறு சீர் செய்யப்பட்டு மருத்துவரா உடல்நிலை குறித்து நற்சான்றிதழ் வழங்கப்பட்ட பெண்ணுக்கு 40 வயதுக்கு குறைவான நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. (விவாகரத்தானவரோ, சிறு உடல் ஊனமுற்றவரோ அல்லது மனைவியை இழந்தவரோ விண்ணப்பிக்கலாம்.) பெட்டி எண் : 23678

■ சைவ தேசிகர், வயது 26, உயரம் 5.5" M.Sc. (Speech & Hearing) லெக்சரர், பிரபல மெடிக்கல் காலேஜ் சென்னை. ரூ. 5000/- மாத சம்பளம், பூராடம் 4 ஆம் பாதம். நல்ல வேலையிலுள்ள படித்த, சென்னையை சார்ந்த மணமகன் தேவை. இதர சைவ உட்பிரிவுகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 23679

■ Decently placed Tamil Brahmin groom invited fo 30 yrs. 145, fair, Ayilyam (II padam) Vadama Bharadwaj graduate Govt. employed propertied gi with bow-shaped legs surgically corrected totally se reliant and also offering tutions. Box No. 23680

■ Alliance invited from B.E., B.Tech. M.E., M.Tech CA and professionally qualified boys around 28 years forVadagalai, Kousikam, Anusham, B.E. (Electrical an Electronics) 22/5.3" soon going to get job. Kalai n bar. Box No. 23681

■ இந்து யாதவா 23/5.5" உயரம் சிவப்பான அழகான மணமகளுக்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர் கொள்க. பெட்டி எண் : 23682

■ Athreya, Thenkalai, Kettai 3rd padam, 22/157 cm M.Com, fair girl seeks professionally qualifie employed groom upto 30 yrs. Kalai no bar. Apply wit horoscope to Box No. 23683

■ இந்து, நாடார், 25, எம்.இ. 5.4" நல்ல கலர், மிகவு அழகான பெண்ணுக்கு அதே இனத்தை சேர்ந் டிகிரியும் மேலும் படித்த வசதியான தொழில் வியாபார வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் நம்பரை குறிக்கவும் பெட்டி எண் : 23684

■ Post graduates, professionals decently employe for Vadama girl, Gouthama, Sadayan, wheatish, 28 157/M.Sc. NIIT, employed. Immediate marriage Reply with horoscope to Box No. 23685

■ கம்மா நாயுடு, 27/160 செ.மீ. எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., ரூ 1400/- மாத வருமானம். தனியார் பள்ளியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு, அரசு/தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் அதே பிரிவில் உள்ள மணமகன் தேவை ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 23686

■ இந்து நாடார், 26/5'/1500/பி.ஏ. தனியார் பள்ளி நிறுவனம் திருமணமாகி 3 மாதத்தில் விவாகரத்து பெற்ற குழந்தை இல்லாத அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு எல்.ஐ.சி., வங்கி, ரயில்வே, அரசு, தனியார் துறை போன்ற நிரந்தர வேலையில் உள்ள 35 வயதுக் குட்பட்ட மணமாகாத/விவாகரத்தான/மனைவியிழந்த குழந்தையில்லாத பரந்த மனம் படைத்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23687

■ Tamil Brahmin girls divorceed 36 yrs/160 cms/Rs 3500/- no child, private school teacher in Chennai seeks well employed decent Tamil Brahmin bride groom/widows/divorcee below 42 years. Box No. 23688

■ சோழிய வெள்ளாளர் சைவம் 27/160/எம்.காம் பெங்களூரில் மத்திய அரசில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் அல்லது சைவ பிள்ளை அரசு தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள பட்ட தாரி மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன்

தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23689

■ Karkarthar 25/165/P.G. girl seeks educated well employed bridegroom in India or abroad, in the same sect. Apply with bio-data to Box No. 23690

■ Sowrashtra parents/Chennai, middle class seeks suitable groom from decent family qualified, employed professional/executive for their daughter 25/ B.Sc. employed in Chennai. Reply Box No. 23691

■ Alliance invited for a graduate Palghat Iyer girl (29/ 152/Vadoola Gothram, Makam) employed in Bombay. Reply with horoscope to Box No. 23692

■ Mumbai based, Tamil Pillai, Mudaliar girl, aged 30, tall, fair, beautiful, postgraduate, decently employed, living in own flat, innocently divorceed, having no issue, seeks alliance from broadminded educated and employed youth. Contact with horoscope to Box No. 23693

■ சௌராஷ்டிரா, கள்வாசிஷி, பூராடம், எம்.எஸ்ஸி/24/ 165 சிவந்த நிறமைசாலி, கம்ப்யூட்டர் அறிந்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் படித்த வேலையிலுள்ள உள்நாட்டு/வெளிநாட்டு வரன்கள், ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 23694 .

■ Wanted suitable alliance for Thengalai Iyengar, Bharadwaja, Avittam I part, graduate girl Central Govt. employee 31/153/4500/- Kalai no bar. Contact with horoscope and details to Box No. 23695

■ அகமுடைய முதலியார் 31/164 செ.மீ. எம்.காம், டி.எல்.எல் அரசாங்க வேலையில் உள்ள அழகிய வசதியான மணமகளுக்கு, அதே இனத்தில் படித்த அழகிய வசதியுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23696

■ Thondai Mandala Saiva Vellala, 25/155, M.Sc (Physics) + PGDCA good looking working as Systems Executive in a software company looking for suitable profession. Preferably Computer Science. Parents may contact with horoscope to Box No. 23697

■ Iyer/Iyengar alliance invited below 36 yrs. well placed boys for Vadama Athreya, Rohini 28 yrs. slim, fair, 5.4" B.Sc., PGDCA (MBA) domestically trained, Music loving, devotional, polite girl employed at Hyderabad as Scientist in a reputed company. First marriage unconsumated at early age. Contact Box No. 23698

■ செட்டுமெட் வகுப்பு 37/5.4" 6500/- BABL நல்ல சிகப்பு சென்னையில் மத்திய அரசு கணவனை இழந்து ஒரு குழந்தையுள்ளவர்க்கு தகுதியான மணமகன் தேவை. குழந்தையில்லாத 45 வயதிற்குட்பட்ட தாரம் இழந்தவர்/விவாகரத்து சம்மதம். பெட்டி எண் : 23699

■ பெயர் டி.கே. சபிதா, பிறந்த தேதி மாதம் வருடம் 20.6.1976. படிப்பு பி.எஸ்ஸி, உயரம் 5.6" நட்சத்திரம் உத்திரட்டாதி, ஜாதகம் இருக்கிறது. செவ்வாய் தோஷம் உள்ள ஜாதகம் இருப்பவர்கள் தங்கள் ஜாதகம் அனுப்பவும். எதிர் பார்க்கும் தகுதிகள், அரசு வேலை/தனியார் நிறுவனம்/வியாபார சம்பந்தம் வரன்கள் தேவை. டி.ஆர். கருப்பண்ணன் முதலியார், நெ. 7, சந்துகடை, திருச்சி - 8.

■ Alliance invited for Brahacharanam, Koundinya, Poosam 26/165 graduate fair girl from well employed graduate groom. Contact : S. Chandran H/2, Dynamic Flats, 14, ParangusapuramStreet, Kodambakkam, Chennai - 24.

■ Well employed groom for Vadama Bharadwaja, Sadayam, 30/165 studying MBA, employed girl. Contact : Revathi, 35, Thirumurugan Nagar, II Street, Vadavalli, Coimbatore - 41. Ph : 423249.

■ ஐயர் வாதூல கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், (பி.எஸ்ஸி கம்ப்யூட்டர்) பட்டதாரி, அண்ணாமலை பல்கலைக் கழகத்தில் வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான தெய்வ பக்தி உள்ள 25 வயது அழகான பெண்ணிற்கு சிதம்பரத்திலோ, அல்லது அதன் அருகில் வேலை பார்க்கும் தகுந்த வரன் தேவை. ஐயரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : எஸ். புலவர் சேதுராமன், எம்.ஏ., பி.எட்., 69-ஏ, 4வது குறுக்கு தெரு, கனகசபை நகர், சிதம்பரம் - 608 001.

■ சகோதரிகளின் திருமணங்களை முடித்து தான் திருமணம் செய்ய இயலாது நின்றுவிட்ட ஐயங்கார், பாரத் வாஜம், வயது 45, பி.ஏ. நன்கு சம்பாதிக்கு பெண்ணிற்கு 52 வயதிற்குட்பட்ட சைவ இந்து வரன் தேவை. Mrs. Geetha, H-22, G1, TNHB, Tiruvalluvar Nagar, Chennai - 41. Ph : 410745.

■ வாணிய செட்டியார், 26/150 செ.மீ. +2 படித்து தட்டச்சு, கருக்கெழுத்து பயின்ற சிவந்த நிறம், அழகான வசதியான பெண்ணிற்கு உத்தியோகத்தில் உள்ள/இல்லாத மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். சி.எம். சுரேஷ் பி.இ., 2/1 கர்ணன் தெரு, ரங்கராஜபுரம், சென்னை - 24.

■ கவரா நாயுடு, 22/151/எம்.எஸ்ஸி (இறுதி) தெய்வ பக்தி, நற்பண்புகள், நல்ல தோற்றம் உடைய ஒரே பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள (அரசாங்கம்/தனியார், சொந்தத் தொழில்) படித்த மணமகன், நாயுடு இனத்தில் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரம் அனுப்பவும். D. Mohan Dass, 73, II Street (EB Office Upstair), Subramaniyapuram, Tiruverumbur, Tiichy - 620 013 Ph : 553313

■ Brahacharanam, Tamil Iyer, Kashyapa Gothram, suddha jatakam, Chitrai, Tula Raasi, 22/80kg./5.3" well built, medium complexioned, convent educated smart graduate teacher seeks post graduate/graduate well placed humorous groom above 5.7" preferably Bangalore based. Contact with horoscope. K.V. Venkateswaran, 18, Bachammal Road, Cox Town, Bangalore - 560 005.

■ ஐயர் வடமாள், கௌசிகம் அவிட்டம், 25/5.2" பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., தட்டெழுத்து, கருக்கெழுத்து ஆங்கிலம், தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு சென்னையிலேயே அரசாங்க வேலையில் உள்ள 30 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். M.D. Narayanan, 4 VOC 2nd Street, Chittaranjan Colony, Chennai - 600 082.

■ Sowrashtra parents, rich class seeks suitable boy from decent family well qualified employed/well settled in business for their daughter aged 22 yrs. graduate with knowledge in computer. Respond with horoscope and family details to Business Stars, Post Box No. 21, Mysore - 570 020.

■ மலையாள கொல்லாசாரி, வயது 36, இரயில்வே தலைமை எழுத்தர் சம்பளம் ரூ. 5000/- பெண்ணுக்கு ஏற்ற அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அல்லது (மலையாளத்தில் தட்டாசாரி, மர ஆசாரி, நாயர்) மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : சின்னம்மாள், 29, புது தெரு, பொன்னேரிபுரம், பொன்மலைப்பட்டி, திருச்சி - 620 004.

■ Wanted employed educated, Vadamal varan for S.K. Jayashree Dip. in Commerce T.T.C. shorthand and typewriting instructor, fair, 5.3" domestically well trained. Good personality, Bharadwaja Gothram, Vadamal. D.O.B. 15.1.1961, Pooradam Monday, knows Veena, S.R. Krishna Iyer, 77, Alagappa Chettiar Road, Tatabad, Coimbatore - 12.

■ Vadama, non-Srivatsa Kerala Brahmin boy. MBA/

CA/MS/M.Tech/P.hD/ME for MBA executive, Visakam girl, 24/168. Contact : K.N. Ananthanarayanan, G-6, 15, Griffith Road, T.Nagar, Chennai - 600 017. Ph : 044-8259846

■ பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், வயது 33, உயரம் 5', பி.எஸ்ஸி, தமிழ், ஆங்கிலம் டைப்ரைட்டிங் ஹையர், வேலையில் இல்லாத பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. M.R. நாகராஜன், 227, அன்பழகன் நகர், மீஞ்சூர் - 601 203. பொன்னேரி தாலுக் (செங்கை - எம்.ஜி.ஆர்.).

■ Wanted professionally qualified boy below 30 for 24/160 Iyer girl graduate German freelancer, Sankriti, Swathi. Contact with horoscope to V. Ramaswamy, 7C-818, Faridabad - 121 006.

■ Iyer, Brahacharanam, Thanjavur, Pooram, Athreya, 25, B.S.M.S., (Siddha Doctor) (equal to MBBS) employed in Jain Hospital at Chennai. Seeks boy professionally qualified post graduate employed. Subsect no bar. வெ. நாராயணன், இலக்கிய வட்டம், 39/சி. காமாட்சியம்மன் சந்நிதித் தெரு, காஞ்சிபுரம் - 631 502.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, பூசம், 23/160 பட்டதாரி தனியார் கம்பெனியில் வேலை. அரசு/வங்கி/தனியார் நிறுவனங்களில் நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். குடும்ப விவரமும் ஜாதகமும் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : ஆர். கிருஷ்ணமூர்த்தி, 22A/5, கற்பகவினாயகர் கோயில் தெரு, கிழக்குத் தாம்பரம், சென்னை - 600 059.

■ Iyer, Vadamal, Koundinya, Mirugasheerisham, 19/160 cms. fair, SSLC domestically well trained only daughter invites alliance from graduates/PDC decent family. Respond V. Rajagopalan, VI/1745, Thekke madam Street, Palace Road, Kochi - 2.

■ மருத்துவர், ரேவதி நட்சத்திரம், 26, 158, பி.எஸ்ஸி., பி.எட், டிப்ளமா பரதநாட்டியம், மாநிறம், தகப்பனார் சிபிஐஎம் (டாக்டர்) ஒரு சகோதரன், தாய் உண்டு. அரசு வேலை அல்லது டாக்டர், இன்ஜினியர் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். டாக்டர் நாராயணசாமி, 29-ஏ, பிராமண மேட்டுத் தெரு, திருவையாறு - 613 204.

■ For Vadamal, Nythruvakasyapa Gothram, Krithigai 4th padam (with mars in 4th place), M.Com, PGDCA, 24 yrs/5.5"/1500/- p.m. fair complexion girl, horoscope from parents of decently employed preferably Hyderabad based Vadamal Brahmin boys are invited. Contact : Dr. T.R. Jayaraman, 36-B, Defence Colony, Sainikpuri, Secunderabad - 500 094.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Thiruvathirai, 31/160 cms, AMIE, PGDSM, executive, multinational seeks, commensurately, qualified employed boy, communicate to P.R. Balasubramanian, Vice Principal, Shanmuga Polytechnic, Thirumalai Samudram - 613 402.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Rohini, 33/155 cms. B.Sc. CAIIB, Direct recruit Bank Officer, MM II, seeks, commensurately, qualified employed boy. Com-municate to PRB Savithri, Flat 126, Block 14, LIC Colony, 9th Cross, 1st Phase, J.P. Nagar, Bangalore - 560 078.

■ நாயர் வகுப்பை சேர்ந்த மணப் பெண் டி. சஜிதா வயது 28, டி. வனஜா வயது 26, மாநிறம் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : எம். கோபால், 42-பி, அஸ்தகிரி தெரு, சின்ன காஞ்சிபுரம் - 631 501.

■ அஷ்டசஹஸ்ரம், வயது 21, உயரம் 153 செ.மீ. 24-2-1976, மூலம் நாலாம் பாதம். பி.ஏ., தட்டச்சு ஹையர், கருக்கெழுத்து லோயர் படித்த மாநிறமுள்ள தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு மத்திய மாநில அரசு வங்கிப் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : எஸ். ராதாகிருஷ்ணன், 309, வ.உ.சி. நகர், கள்ளக்குறிச்சி - 606 202. விழுப்புரம் மாவட்டம்.

■ கவரா, பலிஜா, பூசம், 24/150 செ.மீ. எட்டாம் வகுப்பு வரை படித்துள்ள சிகப்பான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : R.S. Dhanapal, 9, Abdul Karim Street, (Near Star Theatre), Triplicane, Chennai - 5.

■ Vadagalai Srivatsa, Hastham, 28/155/6000/- B.Com. Chennai Computer Based Company (not transferable) fair, good looking seeks well settled bridegroom (Chennai only) from respectable family. Subsect no bar. Send horoscope to R. Mythili, 7, Saravanaperumal Mudali Street, Chennai - 600 084.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ இந்து ஆதிதிராவிடர் வயது 27/155/எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்துள்ள பெண்ணிற்கு தனியார்/அரசு துறையில் பணி புரியும் மணமகன் தேவை. சகோதரன் வயது 26/160/5500/- அரசு துறையில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அரசு துறையில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 30361

■ Balija Naidu, Mutual alliances invited for son 49/5"/3500 bachelor Accountant, Daughter 41/5.4" unmarried. Subsect also reply Box No. 30362

■ Telugu Devanga, blindness brother and sister. Boy 29 musician, B.A. degree Rs. 3000/-, Poosam. Girl 27, Swathi, Diploma Tailoring house work. Muthulinga Maharisai Gothram. Box No. 30363

■ Non-Athreya good looking homely girl around 30 for well educated, settled, clean habits Brahacharanam boy 40/172/9000 and groom 45-50 for his elder sister, graduate, homely, propertied spinster. Reply with horoscope to Box No. 30364

■ Mutual/separate alliance required for Tamil Sozhia Vellalar boy 28/170/BE/SW Engr. Japan, girl 25/150/MCA working in Aptech. Well qualified candidates send bio-data, horoscope to Box No. 30365

Printed and published by K. Rajendran on behalf of Bharathan Publications Private Limited.
Editor : MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Chief Administrative Officer : 2345621
Annual Subscription : India Rs. 120/-; Overseas : Rs. 700/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 60/-; Overseas : Rs. 350/- (Air Mail)



பாருங்கள்

உங்கள் கண்களுக்கு கீழே இது செயல்புரியும் ஆற்றலை.

கள் கண்களின் கீழ்ப்புற சருமம் மிகவும் மென்மையானதாகும். எனவே அதை காத்திட, கூடுதல் பாதுகாப்பு மாகிறது. முதுமை நெருங்கிவிட்டதின் அடையாளத்தை **முதன் முதலாக காட்டுவது இதுவே.** கோட்டி றெது. இந்தியாவில் முதன் முறையாக, புதிய அண்டர் ஐ ரிப்பேர் க்ரீம். இது, முதுமை தோற்றத்தை மாற்றும் செயல் திறன் கொண்டது.

மும் இதில் உள்ளது. **அல்ஃபா ஹைட்ராக்ஸி ஆஸிட்** (ஏஎச்ஏ) காம்ப்ளக்ஸ். இது **நுண்ணிய அந்த களை மென்மையாக்கி, கண்களுக்கு கீழே தோன்றும் கருவளையங்களை மாற்றி,** சருமம் த் தோற்ற பொலிவை அடைய உதவுகிறது. இதன் விசேஷ சேர்க்கைப் .கள், கண்களின் கீழ்ப்புறத்தில் தோன்றும் **தடிமனான வீக்கத்தை ு.** நீங்கள் எப்போதும் விரும்பும் ஒளிவீசும் அழகிய கண்களையும், தோற்றத்தையும் அளிக்கின்றன. பலவிதமான விட்டமின்களின் பான விட்டாஸோம்ஸ்கூட இதிலுள்ளது. இது சருமத்தினுள் ். அதற்கு போஷாக்கு தருகிறது.

தாடு மட்டுமல்லாமல், கோட்டி விட்டாகேர் வழங்கும் யாரிப்புகளான ரிங்க்கிள் ட்ரீட்மெண்ட் ஃபார்முலா வர்நைட் ரிப்பேர் க்ரீமும் கிடைக்கின்றன. **விசேஷ த்திப்பார்க்கும் சலுகைக்காக மேற்கண்ட கூப்பனை பார்க்கவும்.**



Mudra : BIPL : 0710 Tam

ABCE AHA | COTY VitaCare

ம தோற்ற அடையாளங்களை, விஞ்ஞானம் தாமதப்படுத்தும் என்பதற்கு சான்று.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / MS (S) 231 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka

உங்கள் கூந்தலிற்கு ஒரு அரிய படைப்பு.
வெகு நீண்ட காலத்திற்குப் பிறகு.

இதோ வந்துவிட்டது ஒரு புதிய ஹெர்பல் ஹேர் ஆயில். ஊட்டச் சத்து செறிந்தது. ஆனால் பிசுபிசுக்கோ கிடையாது.

கேஷ் `n' ஸ்டைல் ஹெர்பல் ஹேர் ஆயில். எழுபது ஆண்டுகளாக கூந்தல் பராமரிப்பில் தலைசிறந்தவர்களான கேசவர்த்தினி அளிப்பது.



இப்போது நீங்கள் பெறலாம் எழிற்கு மேற்பட்ட மூலிகைகளின் நற்குணங்களை – தலைச்சருமத்திற்குக் குளுமை; தலைமுடிக்குக் கருமை, வலிமை; மற்றும் உங்கள் கூந்தலுக்கு ஒரு முழுப் பராமரிப்பு.

உண்மையாக்குங்கள் உங்கள் கனவுகளை. அடையுங்கள் மிருதுவான, எழிலான, உயிரூட்டமுள்ள கூந்தலை.

இன்றே வாங்குங்கள் கேஷ் `n' ஸ்டைலை!

அளிப்பவர்கள் கேசவர்த்தினி நிறுவனத்தார்... மூன்று தலைமுறைகளின் நம்பிக்கை பெற்றவர்கள்.

ஊட்டச் சத்து அம்மா வேண்டுவது. அசைந்தாடும் கூந்தல் நீங்கள் நாடுவது.